

MEDIZIN + CO

AUSGABE 6
2. QUARTAL 2015
2. JAHRGANG

Ihr Gesundheitsmagazin



ZECKEN

So schützen Sie sich

.....

GESUNDE BLÜTEN

Blumen für Leib und Seele

.....

FRÜHLING

mit allen Sinnen

z.B. Patientenmagazin



■ Corporate Publishing

Über die klassischen Kommunikationswege hinaus gewinnen eigene, redaktionelle Publikationen mehr und mehr an Bedeutung. Auch im Bereich der Patienten- und Mitarbeiterbindung. Mit einem guten Patienten- oder Mitarbeitermagazin werden Neuigkeiten und Themen eines Unternehmens transportiert, der Absender tritt mit dem (potenziellen) Patienten beziehungsweise den Mitarbeitern in Kontakt – und das eingebettet in ein unterhaltsames und informatives Umfeld.

Ein professionelles Magazin hat einen redaktionellen Anspruch, beweist den Blick für die richtigen Themen zur richtigen Zeit, ein Auge für eine ansprechende Gestaltung und

Bildsprache sowie Autoren- und Recherchekompetenz. Gleichzeitig werden Themen des Absenders journalistisch aufbereitet transportiert, so dass ein Unternehmen übers Medium „Magazin“ zusätzliche Seriosität und Glaubwürdigkeit in seiner Kommunikation herstellt.

Corporate Publishing bei Marktimpuls Corporate Communication besteht aus drei Säulen:

Content, Creation und Technologie

Das heißt konkret: Wir übernehmen alle Dienstleistungen, die für Ihr Produkt relevant sind, von der Erstellung des Themenplans über Recherche, Redaktion und Lektorat, vom

Layout über die Bild- und Grafikredaktion bis zum Print-Management und zur Anzeigenakquise zwecks Refinanzierung - das gesamte Projektmanagement ist bei uns in erfahrenen Händen.

Übrigens: Wir verstehen Corporate Publishing nicht nur offline, sondern immer auch online und mobil. Deshalb können wir alle Produkte auch als digitale Versionen umsetzen - als E-Paper und als APP.

Unsere Angebote sind sowohl im Paket als auch modular buchbar. Sie bekommen, was Sie benötigen. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

■ Ihre Ansprechpartner



MARC THIELE
Geschäftsführer
Marktimpuls

Tel. 02161 . 68695-20
thiele@marktimpuls.de



RALPH PAULUS
Head of Relationship
Management

Tel. 02161 . 68695-56
paulus@marktimpuls.de



DR. PATRICK PETERS
Head of Communication

Tel. 02161 . 68695-56
p.peters@marktimpuls.de



Marc Thiele, Herausgeber

realisation und umsetzung
m markimpuls
 werbeagentur + verlag

FRÜHLINGSGEFLÜSTER

Liebe Leserinnen und Leser,
 am 20. März war offizieller Frühlingsanfang. Das usselige Wetter hat damit zumindest nach dem Kalender endlich ein Ende und wir dürfen uns wieder an den mehr werdenden Sonnenstrahlen und längeren Tagen erfreuen. Wenn Sie unsere vergangenen Ausgaben mitverfolgt haben, wissen Sie, dass wir uns thematisch im Schwerpunkt immer an den Jahreszeiten und den damit verbundenen Gesundheitsthemen orientieren. Natürlich auch diesmal. Wir haben im Frühling das Thema Allergie aufgegriffen, und wir stellen Ihnen Blüten vor, die man in der Küche verwenden kann. Auch der Sport gehört zum Frühling - es gilt ja, wieder in Form zu kommen und durch die Sonnenstrahlen haben wir auch genug Energie, um uns nach dem Winter wieder vom Sofa zu erheben und was für die Figur zu tun. Dazu gehört selbstverständlich auch gutes und gesundes Essen. Hier schließt sich der Kreis zum Thema Allergie dann auch wieder, wenn wir Lebensmittelallergien aufgreifen. Auch sonst haben wir hoffentlich wieder interessante Themen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden gefunden. Wir freuen uns natürlich jederzeit auf Ihr Feedback, um MEDIZIN + CO weiter zu entwickeln.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr
 Marc Thiele

und das gesamte Team von
 MEDIZIN + CO. - Ihr Gesundheitsmagazin

P. S. Sie haben Anregungen oder Themenvorschläge oder Sie möchten uns ein Feedback geben? Schreiben Sie uns an redaktion@medizin-und-co.de.
 Wir freuen uns darauf!

Neu im APP STORE



HINDENBURGER und
MEDIZIN + CO
 jetzt auch mobil lesen
 mit unserer neuen
KIOSK APP
 für **IPAD** und **IPHONE**

APP für Android Systeme demnächst verfügbar



QR-Code scannen und unsere
 Kiosk-App kostenlos herunterladen.



Markimpuls

Die besten Seiten der Region
www.markimpuls.de



8 ZECKEN
So schützen Sie sich



10 GESUNDE BLÜTEN
Eine kleine Übersicht



20 FIT NACH DER WINTERPAUSE
Sportlich in den Frühling

› **FRÜHLING 2015**

- 5 **5 SENSES**
Frühling mit allen Sinnen
- 6 **GESUNDHEITSFORUM NIEDERRHEIN**
Veranstaltungen
- 6 **DIE BESSERESSER**
Symposium Gesunde Ernährung MG
- 7 **ENDLICH RUHE**
Behandlung bei Parkinson
- 7 **NICHT BLENDEN BITTE**
Empfindliche Augen
- 8 **ZECKEN**
So schützen Sie sich
- 9 **Elektrophysiologie am Eli**
Profitieren von der Wissenschaft
- 10 **Gesunde Blüten**
Schön und gesund!
- 12 **Anosmie**
Leben ohne Geruchssinn
- 13 **Pollen am Steuer**
Vorsicht beim Autofahren
- 14 **MÄNNER SIND ANDERS**
Urologie / Andrologie im ZMG
- 15 **Hefte gegen Tabus**
Stiftung Männergesundheit
- 16 **HOCHSENSIBILITÄT**
Interview mit Dr. paed. Helena Roesch

- 17 **Auszeichnung für Münz**
Top 100 Akustiker
- 18 **TIPPS FÜR JUNGE ELTERN**
Entwicklung und Förderung
- 20 **FIT NACH DER WINTERPAUSE**
Sportlich in den Frühling
- 22 **KIESER TRAINING**
Die Kraft der Muskeln
- 24 **LEBENSMITTELALLERGIEN**
Diagnose ist das A & O
- 26 **Keramik Implantate**
Dr. Dr. Lange & Weyel
- 28 **Senioren- und Palliativbegleiter**
Caritas MG

› **STANDARDS**

- 30 **Service**
Notrufnummern & Adressen
- 31 **Impressum**



FÜHLEN: ZECKEN

Ein Zeckenstich kann die Freude am Frühling trüben. Zecken übertragen häufig Krankheitserreger auf den Menschen und infizieren ihn so mit Krankheiten wie Borreliose und FSME. Mit einem Zeckenstich sollten Sie nicht leichtfertig umgehen.

Mehr Infos dazu auf Seite 8



RIECHEN: ANOSMIE

Unter Anosmie versteht man die Minderung oder das Fehlen der Geruchswahrnehmung. Man kann nichts riechen, weder den Duft von Kaffee noch den Geruch von Sommerregen. Bei Betroffenen geht dadurch ein Stück Lebensqualität verloren.

Mehr Infos dazu auf Seite 12



HÖREN: AUSZEICHNUNG FÜR MÜNZ

Hörgeräte Münz zählt bereits zum dritten Mal zu den Top 100 Akustikern. Die Urkunde wurde von Schauspielerin Uschi Glas überreicht.

Mehr Infos dazu auf Seite 17

5 Senses

FRÜHLING MIT ALLEN SINNEN



SEHEN: EMPFINDLICHE AUGEN

Im Frühling gewinnt die Lichteinstrahlung an Kraft. Empfindliche Augen benötigen besonderen Schutz vor dem schädlichen UV-Licht und der extremen Helligkeit. Eine einfache Sonnenbrille ist oft nicht ausreichend.

Es braucht spezielle Brillengläser mit Kanten- oder Comfortfiltern.

Mehr Infos dazu auf Seite 7



SCHMECKEN: LEBENSMITTELALLERGIEN

Häufig ist eine Lebensmittelallergie dafür verantwortlich, dass nach dem Essen Beschwerden, wie Hautreaktionen, Asthma oder Erbrechen, auftreten. Bis zu vier

Prozent der Deutschen leiden unter einer solchen Allergie: Das Immunsystem reagiert auf eigentlich harmlose Stoffe wie auf Krankheitserreger.

Mehr Infos dazu auf Seite 24/25

Ticker

GESUNDHEITSFORUM MG

Veranstaltungsort: Krankenhaus Neuwerk,
Dünner Str 214 - 216, 41066 MG

Vortrag „Schulterschmerzen“

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Donnerstag, 23. April 2015, 18:00 Uhr

Jährlich leiden knapp ein Viertel der Deutschen an Schulterbeschwerden, die bis in den oberen Teil des Oberarmes und den Nackenbereich ausstrahlen. Neben einer Arthrose des Schultergelenks können auch rheumatische Erkrankungen oder Sportverletzungen Ursachen dafür sein. Wenn die Schmerzen über Nacht nicht besser, sondern schlimmer werden, sollten Betroffene den Orthopäden aufsuchen. Prof. David Pfander gibt einen Überblick über die zahlreichen konservativen Behandlungsmethoden und erklärt Interessierten und Betroffenen, wann minimalinvasive Operationstechniken bessere Behandlungserfolge erzielen und so sprichwörtlich die Last von den Schultern nehmen können.

Aktionstag „Adipositas-Therapie von A-Z“

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Mittwoch, 20. Mai 2015, 14:00 - 18:00 Uhr

Bereits seit vielen Jahren behandelt die Klinik im Adipositas-Zentrum Neuwerk krankhaft übergewichtige Menschen auch im Hinblick auf gesundheitliche Spätfolgen. Der europaweite Adipositasstag am 16. Mai ist einmal mehr Anlass, auf die gesundheitlichen und sozialen Folgen durch Adipositas aufmerksam zu machen. Deshalb informieren die Experten Interessierte und Betroffene über alle Schritte einer ganzheitlichen Therapie, angefangen bei A wie „Anmeldung zur Therapie“ bis hin zu Z wie „Zuckerkrankheit Diabetes“ als mögliche Folgeerkrankung. Das anschließende Gruppentreffen der Selbsthilfegruppe Adipositas Mönchengladbach um 18:00 Uhr im Krankenhaus Neuwerk bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.



Das ESG-Institut für Ernährung führte beim 4. Symposium für Gesunde Arbeit Körperfettmessungen durch.

DER „BESSERESSER FC“ FÜR GESUNDE MÄNNER

4. MÖNCHENGLADBACHER SYMPOSIUM FÜR GESUNDE ARBEIT

Männer gelten allgemein als das starke Geschlecht, aber warum gehen Männer mit den Themen Ernährung und Gesundheit sorgloser und nachlässiger um als Frauen? Das vierte Mönchengladbacher Symposium für Gesundheit „Man(n) is(s)t gesund !?“ gab Antworten. Rund 80 Teilnehmer informierten sich in den Räumen der Hochschule über ein Thema, das in Betrieben oftmals stiefmütterlich behandelt wird. „Das ist erstaunlich, denn wer gesunde Mitarbeiter hat, hat produktive und hochmotivierte Mitarbeiter“, sagt Kurt Molkenbuer, Vorsitzender des REFABezirksverbandes Mittlerer Niederrhein.

Der REFA-Bezirksverband veranstaltete das Symposium in Kooperation mit dem Fachbereich Oekotrophologie der Hochschule Niederrhein bereits zum vierten Mal. Erstmals konnten als Mitveranstalter die Stadt Mönchengladbach, die Gesundheitsagentur NRW und der Verband Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte dazugewonnen werden. „Mit diesen starken Partnern haben wir das Symposium noch einmal qualitativ verbessern können“, zeigt sich Prof. Dr. Jens Wetterau zufrieden. Der Initiator des Symposiums hatte erneut zahlreiche renommierte Referenten und Aussteller gewinnen können, um die unterschiedlichen Facetten des Themas intensiv zu beleuchten. Dabei wurde nicht mit Fakten

gespart: 60 Prozent der Männer ernähren sich falsch, ein Drittel aller Männer achtet überhaupt nicht auf die eigene Gesundheit. 50 Prozent sind übergewichtig, das Herzinfarkt-Risiko ist fünfmal höher und auch die Selbstmordrate bei Männern ist wesentlich höher als bei Frauen. Keine Frage: Das starke Geschlecht schwächelt! Sabine Pfeifer von der Novitas BKK berichtete aus der Praxis, wie man Männer für das Thema Gesundheit und Ernährung begeistern kann. In einem stahlverarbeitenden Betrieb wurde die Ansprache gezielt verändert. Mit dem „Besseresser FC“ wurde ein Fanclub gegründet. „Wir haben die Männer mit der Fußballersprache eingefangen“, erklärt Pfeifer. Der Gemüse-Fanclub sorgte dafür, dass die Mitarbeiter sich besser ernährten. Dazu gab es Sportangebote und Kochevents. Prävention wirkt!

Arbeitsmediziner Dr. Peter Kölln ist keineswegs überrascht: „Man muss starke Bilder verwenden und Männer dort abholen, wo sie stehen.“ Kölln gab die Marschrichtung vor: „Männersprache verwenden, den Leistungsgedanken mit einbeziehen und die Helden im Mann ansprechen!“ Klingt banal, aber die Praxis belegt die Effektivität dieses Ansatzes. „Work-Life-Balance ist gut, aber Feierabend ist besser“, sagt der Referent und zitiert einen bekannten Werbeslogan. Die Ansprache sei genial, aber auch wahr: „Ein geruhames Feierabend ist auch gut für die Gesundheit!“

Endlich Ruhe!

NEUE BEHANDLUNGSMETHODE BEI PARKINSON UND UNRUHIGEN BEINEN (RLS)



Ob Parkinson oder Restless Legs Syndrom (RLS) – beide Erkrankungen haben die gleiche Ursache: Dopamin-Mangel im Gehirn. Doch für Betroffene gibt es jetzt eine neue Hilfe. Dr. Wlasak aus Meerbusch behandelt diese Patienten mit Neurostimulation, auch bekannt als Implantat-Akupunktur. Dabei setzt der Facharzt seinen Patienten kleine Titan-Implantate an bestimmte Ohrzonen. „Sie müssen im Ohr verbleiben“, so Dr. Wlasak. „Nur durch die Dauerstimulation dieser Zonen wird das zentrale Nervensystem angeregt, wieder vermehrt den Botenstoff Dopamin im Gehirn freisetzen“.

Bei Margarete Junghans stellte der Neurologe vor vielen Jahren RLS fest. Mit Medikamenten verbesserte sich ihr Zustand nicht. Im Gegenteil, sie litt weiterhin unter den unruhigen Beinen und außerdem unter den Nebenwirkungen der Tabletten. Durch Zufall wurde sie auf die Neurostimulation von Dr. Rolf Wlasak aufmerksam. Nach einem ausführlichen Gespräch ließ sie sich kleine Titan-Implantate einsetzen. „Meine Beschwerden haben sich innerhalb weniger Monate sehr gebessert. Ich kann wieder gut schlafen und habe tagsüber weniger unruhige Beine“, freut sich die Seniorin. Von ähnlichen Erfolgen berichten viele RLS-Patienten.

Auch Menschen mit Parkinson konnte Dr. Wlasak schon helfen. Nach zehn Jahren klinischer Anwendung hat er feststellen können, dass je nach Parkinson Stadium im Durchschnitt 50 bis 70 Prozent aller Patienten über positive Ergebnisse nach der Neurostimulation berichtet haben. Die Methode verspricht keine Heilung aber sie bessert in der Regel die Symptome, reduziert den Bedarf an Medikamenten und schafft so mehr Lebensqualität für den Patienten.

Fachpraxis für Implantat Akupunktur, Düsseldorfer Str. 77, 40667 Meerbusch, www.implantat-akupunktur.com, Tel: 02132/998630



NICHT BLENDEN, BITTE!

BEI STARKER LICHTSTRahlung BRAUCHEN EMPFINDLICHE AUGEN BESONDEREN SCHUTZ

Endlich ist die Sonne wieder richtig da und erfreut die Menschen mit Licht und Wärme. Noch steht sie allerdings meist recht tief am Himmel und kann dann gerade im Freien und beim Auto- und Radfahren empfindlich blenden. Zwar steigt sie zum Sommer hin immer höher, gewinnt aber auch an Kraft: Stress für die Augen, die sich mit schädlichem UV-Licht und extremer Helligkeit herumschlagen müssen. Während normalsichtige Menschen sich leicht mit einer einfachen Sonnenbrille schützen können, reicht diese für Menschen mit Sehbehinderungen oft nicht aus. Denn viele Augenerkrankungen führen zu einer stark erhöhten Blendempfindlichkeit, die besonderen Schutz nötig macht.

Häufig sind dafür Ablagerungen im Bereich der Netzhaut, das Fehlen von schützenden Pigmenten oder Trübungen von Linse oder Glaskörper verantwortlich. Diese gehen zum Beispiel mit Krankheiten wie etwa der altersbedingten Makuladegeneration (AMD), der diabetischen Retinopathie, dem okulären Albinismus oder dem grauen Star einher. Dadurch wird das einfallende Licht nicht ausreichend gefiltert oder sehr stark gestreut, was zu Blendung und Kontrastverlusten führt - mehr über die häufigsten Augenleiden erfahren Interessierte unter www.sehbehindertenspezialist.de und Ratgeberzentrale.de.

Helfen können spezielle Brillengläser, die nicht nur abdunkeln und das schädliche UV-Licht abblocken, sondern auch die besonders stark streuenden blauen Lichtanteile ganz oder teilweise herausfiltern. Solche Kanten- oder Comfortfilter gibt es zum Beispiel

in Lichtschutzbrillen von Schweizer Optik. Sie reduzieren die Blendung, verschärfen Kontraste und Seheindruck und erleichtern die Anpassung an unterschiedliche Lichtverhältnisse. Die Spezialgläser gibt es sowohl als Kompletmodelle als auch in Form von Auf- und Übersetzbrillen. Letztere sind nicht nur günstig, sondern besonders für sommerliche Outdoor-Aktivitäten praktisch, da sie einfach über die normale Sehhilfe gesetzt und so je nach Bedarf verwendet werden können.



Für sommerliche Outdoor-Aktivitäten ist eine Übersetzbrille praktisch, die vor Blendung und UV-Strahlung schützt.



VORSICHT, BLUTSAUGER!



ZECKEN ENTFERNEN



Die Zange direkt über der Zecke möglichst senkrecht positionieren.



Hautnah zugreifen, dabei den Hinterleib der Zecke nicht quetschen. Die angegebene Drehbewegung erleichtert das Entfernen.



Zecke senkrecht herausziehen, Einstichstelle beobachten. Bei ausweitender Rötung einen Arzt aufsuchen.

www.zecken.de

1. Beachten Sie, dass Zecken das ganze Jahr und nicht nur im Sommer und Frühling vorzufinden sind. Schon ab Temperaturen kurz über null Grad sind sie aktiv.
2. Zecken fallen nicht von den Bäumen! Vermeiden Sie den Aufenthalt im Gras, Gebüsch und Laub, denn dort krabbeln sie bevorzugt herum. Ein Nickerchen auf der Wiese erhöht das Risiko, gestochen zu werden.
3. Egal, ob beim Joggen oder beim Spaziergang, bleiben Sie auf asphaltierten Wegen. Bei Abkürzungen über Feldwege oder Wiesen kann es passieren, dass Sie sich Zecken einfangen.
4. Tragen Sie langärmelige Shirts, lange Hosen und feste Schuhe, denn je mehr Haut bedeckt ist desto besser!
5. Stecken Sie die Hosenbeine in die Socken. So wird den Zecken der Zugang zur Haut erschwert.
6. Tragen Sie helle Kleidung, denn diese macht es leichter, Zecken zu entdecken, bevor sie die Chance zum Stechen bekommen. Glatte Stoffe können einen Zeckenstich verhindern. An ihnen rutschen die Zecken einfach ab.
7. Benutzen Sie Anti-Zecken-Sprays zur Unterstützung. Hierbei ist zu beachten, dass die Wirkdauer bei jedem Menschen unterschiedlich ist und allein die Verwendung keinen 100%igen Schutz garantieren kann.
8. Lassen Sie Ihren ganzen Körper gründlich nach Zecken und Zeckenstichen absuchen, nachdem Sie sich im Grünen aufgehalten haben. Häufig bleiben Stiche unbemerkt, da sie in der Regel nicht schmerzhaft sind. Gefährdete Regionen: Achsel, Kniekehle, Beininnenseite, hinter den Ohren, am Haaransatz und die Fußsohle.
9. Nicht nur der Mensch kann nach einem Aufenthalt in der Natur Zecken mit nach Hause bringen. Suchen Sie daher Hunde und Katzen ab, denn die Zecken können vom Tier zum Mensch klettern.
10. Denken Sie an den Impfschutz gegen die Hirnhautentzündung FSME.

Text: Lena Wälzkes

PATIENTEN PROFITIEREN VON DER WISSENSCHAFT

ELEKTROPHYSIOLOGIE KOMPLETTIERT KARDIOLOGIE AM ELISABETH-KRANKENHAUS RHEYDT



Prof. Dr. Ralf Koos ist derzeit vielbeschäftigt. Nicht nur, dass er regelmäßig im Katheterlabor steht. Der Chefarzt der Kardiologie an den Städtischen Kliniken sitzt quasi auf gepackten Koffern, steht er doch kurz vor dem Flug zum ACC-Kardiologen-Kongress im kalifornischen San Diego, da er Mitglied in der amerikanischen Fachgesellschaft ist. Außerdem nimmt er Anfang April als Sprecher der Arbeitsgruppe „Aortenerkrankungen“ an der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. in Mannheim teil. U.a. geht es dort um Veränderungen in der Behandlung von Aortenerkrankungen.

Prof. Dr. Ralf Koos ist nicht nur unter Fachkollegen ein gefragter Mann. Vor allem seine Patienten profitieren vom Wissen und der fachlichen Kompetenz des Mediziners, der seit dem 1. Juli 2014 am Eli arbeitet. „Wir haben seither die Kardiologie sukzessive ausgebaut. Stichwort ist hier die interventionelle Kardiologie mit der drei- bzw. vierdimensionalen Bildgebung“, erklärt er.

Nachdem ihm und seinem Team nun zwei Herz-Katheter-Labore zur Verfügung stehen, „konnten wir aktuell auch die Elektrophysiologie ausbauen. Wir haben gerade mit Implantation von Dreikammer-Defibrillatoren, CRT-D, begonnen, die über eine zusätzliche Sonde die Herzschwäche der Patienten verbessern“, so Prof. Koos weiter. Und: „Damit bilden wir am Eli das gesamte Spektrum der invasiven Kardiologie einschließlich der Elektrophysiologie ab.“ Er freut sich, „dass wir dazu eigens den Elektrophysiologen Dr. Al-Hanshal aus dem saudi-arabischen Riad ans Eli holen konnten.“



Prof. Dr. Ralf Koos

Elisabeth-Krankenhaus, Hubertusstraße 100, 41239 MG-Rheydt,
www.sk-mg.de

FRAUENKLINIK – MUTTER-KIND-KLINIK



Städtische Kliniken
Mönchengladbach
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Wir schaffen Wohlfühl-Atmosphäre

SIE UND IHR BABY IN BESTEN HÄNDEN

Überzeugen Sie sich von den Vorteilen unserer neuen modernen Mutter-Kind-Klinik. Vor Ort auf den wöchentlichen Infoabenden der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe beantworten Chefarzt Dr. Harald Lehnen und sein Team gerne Ihre Fragen. Termine und mehr Infos unter www.sk-mg.de

WIR BERATEN SIE GERNE UNTER: 02166-394-2201/2208

»Volksverein Mönchengladbach«
gemeinnützige Gesellschaft gegen Arbeitslosigkeit mbH®

Holzprodukte

Rapsöl

Secondhand-Kleidung

Second Händchen der Kinderladen

Hausrat Bücher CDs

Gebrauchtmöbel

Geistenbecker Str.107+118
41199 MG-Geistenbeck

St. Helena-Platz 7
41179 MG-Rheindahlen

Eickener Str. 130
41063 MG-Eicken

Limitenstr. 31
41236 MG-Rheydt

Roermonder Str. 56-58
41068 MG-Waldhausen

Öffnungszeiten:
Mo–Fr 9:30–18 h
Sa 9:30–13 h

Zentrale:
02166 / 671 16 00

secondHändchen

www.volksverein.de

SCHON GEWUSST?

Essbare Blüten kann man ganz einfach selber anpflanzen. Die entsprechenden Samen gibt es in fast jedem Gartencenter. Z. B. von Kiepenkerl.



Kamille

Getrocknete Kamilleblüten oder Zubereitungen wie Salben, Tabletten, Öle oder Tees mit Kamille hemmen das Wachstum verschiedener Bakterien und Pilze. Bei Magen- und Darmkrämpfen wirken sie krampflösend.



Gänseblümchen

Gänseblümchen regen den Stoffwechsel an und sind sowohl gut für die Haut als auch für die inneren Organe.



Holunder

Richtig behandelt sollen Holunderblüten gegen Rheuma, Gicht, Fieber, Verschleimungen und auch als Einschlafhilfe gute Wirkungen zeigen.



Gesunde Blüten

Taglilien

Bereits im Mittelalter haben die Menschen Taglilien gegessen. Die Brühe der Lilie und deren Zwiebel reinigt aufgetragen auf die Haut Wunden. Lilienöl wird gegen Ohrenschmerzen eingesetzt. Eine harntreibende Wirkung wird der Lilie ebenfalls nachgesagt.



Arnika

Für einen entzündungshemmenden Tee zum Gurgeln und für äußerliche Anwendungen übergießt man ein bis zwei Teelöffel der getrockneten Arnika-Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. anschließend abseihen.



Ringelblume

In Form von Salben oder Tinkturen unterstützt sie kranke oder verletzte Haut, indem sie die Bildung von neuem Hautgewebe und damit die Wundheilung fördert. Die Blütenblätter geben Reis, Salat und Suppen eine mild aromatische Würze. Auch als Tee sehr lecker.



Flockenblume

Die Flockenblume findet bei Asthma und chronischem Husten Anwendung. Die Brühe der Pflanze als Komresse heilt Schäden im Nervensystem und die Verstauchung von Armen und Füßen. Sie heilt Nieren- und Herzerkrankungen, kann den Blutdruck senken und den Herzrhythmus ordnen. Außerdem dient sie als Appetitanreger. Achtung: Wird sie zu häufig verwendet, kann es gefährlich für die Organe werden!



Veilchen

Veilchen enthalten Vitamine und viele Mineralien. Veilchenblütenöl lindert unter anderem Beschwerden der Atemwege, ist schweißtreibend bei Erkältungen und wirkt positiv auf gereizte Magenschleimhäute.



Lavendel

Lavendelöl und Lavendeltee wirkt entspannend, krampflösend und keimtötend. Eingesetzt wird es bei Unruhe, Erschöpfung und Schlafstörungen, sowie bei Appetitlosigkeit, Darmbeschwerden und Migräne.

en

Schon gewusst, dass viele Blumen, wie Gänseblümchen, Kapuzinerkresse oder Lavendel, nicht nur in prächtigen Farben erstrahlen sondern auch Heilwirkungen besitzen?

Text: Lena Wälzkes



Sonnenhut

Äußerlich kommt der Sonnenhut in Salben bei schlecht heilenden Wunden zum Einsatz. Innerlich wird er zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte angewendet, besonders bei Erkältungskrankheiten und Grippe. Er unterstützt als Tee zudem die Heilung bei Atemwegs- oder Harnwegsinfekten und lindert dadurch Husten und Halsschmerzen.



Die Rose

Der Rose wird eine entkrampfende, beruhigende, entzündungshemmende und wundheilende Wirkung nachgesagt. Das Rosenöl wird bei Entzündungen - vor allem im Mund- und Rachenraum -, Magenkrämpfen, Durchfall und Depressionen eingesetzt. Vorsicht: Gegen den Inhaltsstoff „Geraniol“ sind viele Menschen allergisch!

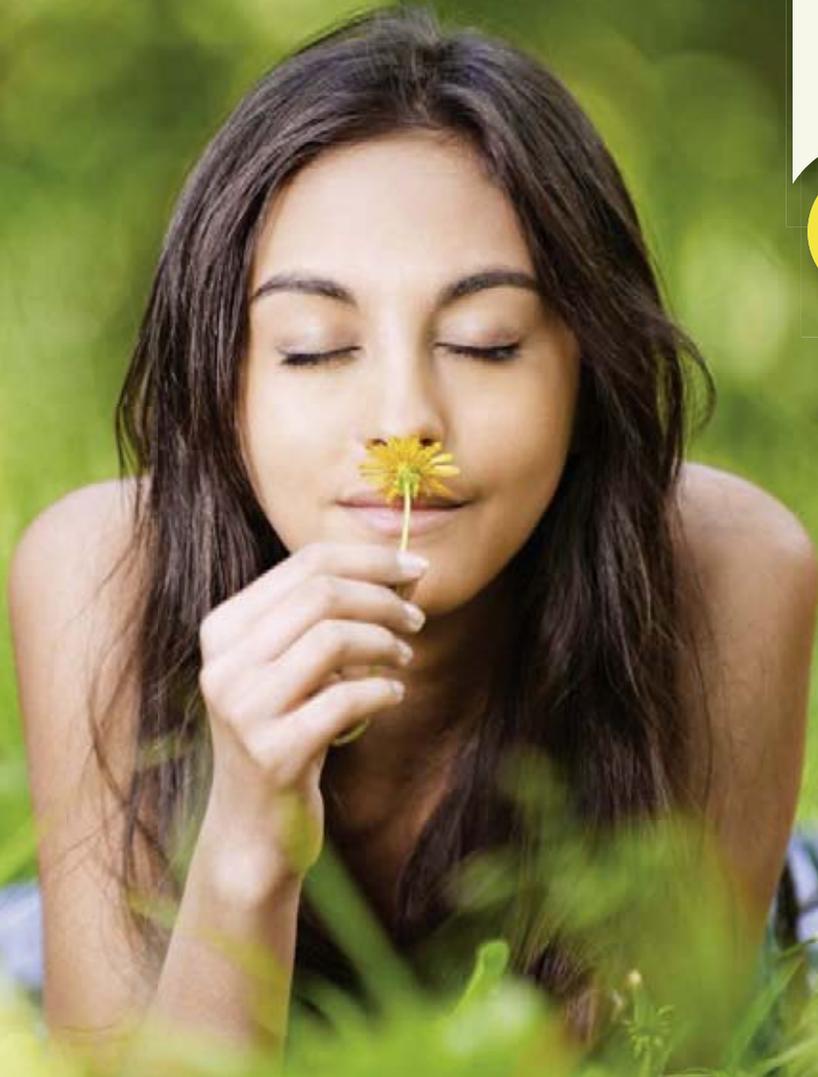


Kapuzinerkresse

Die Kapuzinerkresse hemmt Bakterien und Pilze, ist schleimlösend und stärkt das Immunsystem, also die Abwehrkräfte. Der Presssaft wird bei Bronchitis, Grippe und Erkältung empfohlen. Aber auch bei Entzündungen der Niere und Blase, Mandeln und Ohren, sowie bei Akne wird die Kapuzinerkresse eingesetzt.



LEBEN OHNE GERUCHS- SINN!



Frisch gemähter Rasen, Sommerregen oder eine Tasse Kaffee am Morgen. Gerüche wahrnehmen ist selbstverständlich, doch stellen Sie sich vor, dieser Sinn würde Ihnen genommen werden. Für viele Menschen ist das Leben ohne Geruchssinn Alltag. Was „Anosmie“ ausmacht und welche Chancen Betroffene haben, ihre Lebensqualität wieder zu verbessern erfahren Sie hier.

FOLGEN

Der Verlust des Geruchssinns, „Anosmie“, hat gleichzeitig auch den Verlust des Geschmackssinns zur Folge. Betroffene nehmen nur noch die grundsätzlichen Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, salzig und herzhaft wahr. Das kann gefährlich werden, denn Faulgase und Schimmelgeruch, z.B. bei verdorbener Milch, können sie nicht wahrnehmen. Das kann zu Lebensmittelvergiftungen führen. Wer nichts mehr schmeckt, isst weniger, so dass Gewichtsverlust und ein reduziertes Sozialleben oft die Folgen sind. Viele Unternehmungen mit Freunden und Bekannten schließen das Essen einfach mit ein. Betroffene bemerken auch Mund- und Schweißgeruch, sowie Brand- und Gasgeruch nicht, sodass sie häufig an Angst und sogar an leichten Depressionen leiden. Ihre Lebensqualität ist stark beeinträchtigt.

URSACHEN

Selten ist Anosmie angeboren. Es wird allgemein zwischen Ursachen im Bereich der Nase und im Bereich des Gehirns unterschieden. Eine Anosmie kann dadurch entstehen, dass die Nase - zum Beispiel allergiebedingt - durch geschwollene Schleimhäute blockiert wird. Ebenfalls können chemische Stoffe, wie Antibiotika oder die Toxine beim Rauchen, die Riechzellen belasten und die Nase lähmen.

Heftige Entzündungen, wie bei einer starken Erkältung, schädigen und zerstören teilweise die Riechzellen. In diesen Fällen bessert sich der Ge-

chusssinn meist wieder. Liegt jedoch eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung vor oder wird die Nase durch schiefe Nasenscheidewände, Polypen blockiert, sind die Heilungschancen geringer. Durch einen Unfall oder Sturz können die Riechfasern reißen, sodass keine Signale mehr von der Nase zum Gehirn weitergeleitet werden können. Anosmie kann außerdem ein Symptom für Krankheiten, wie Alzheimer, Parkinson oder einen Hirntumor sein.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Selten kehrt der Geruchssinn von alleine wieder. Liegt die Ursache in der Nase, kann eine Operation helfen, beispielsweise die Entfernung der Polypen oder das Geraderücken der Nasenscheidewände. Bei einer chronischen Entzündung in der Nase hilft oft Antibiotika, das aber nur kurzfristig angewendet werden darf. Auch kann durch ein sechsmonatiges gezieltes Riechtraining der Geruchssinn verbessert werden. Dabei müssen Erkrankte morgens und abends an vier Riechstiften schnuppern, die mit verschiedenen Duftstoffen gefüllt sind. Warum dieses Riechtraining langfristig hilft ist bisher unklar. Ist die Krankheit bedingt durch einen Unfall oder durch schwere Krankheiten, bekommt man seinen Geruchssinn unter Umständen - zumindest teilweise - wieder. Die Chancen sind aber geringer.

Text: Lena Wälzkes

POLLEN AM STEUER

HEUSCHNUPFEN BEEINTRÄCHTIGT BEIM AUTOFAHREN WIE ALKOHOL

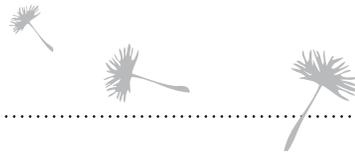


Eine wissenschaftliche Studie aus den Niederlanden hat die Auswirkungen von unbehandeltem Heuschnupfen auf das Fahrvermögen von Autofahrern untersucht und deutliche Unterschiede zu medizinisch behandelten Fahrern mit Heuschnupfen festgestellt.

Bis zu 30% der erwachsenen Bevölkerung leiden an Heuschnupfen, viele von ihnen sind dadurch in ihrer täglichen Aktivität eingeschränkt, vor allem die Auffassungsgabe ist beeinträchtigt. In der Studie von E.F.P.M Vuurman und anderen* wurde untersucht, ob und wie sich bei Heuschnupfenallergikern das Absinken der kognitiven Fähigkeiten während der Autofahrt auswirkt.

Im Verlauf einer einstündigen Autofahrt während der Pollensaison wurde eine Gruppe von Allergikern kontrolliert dem Einfluss von Pollen ausgesetzt. Einer zweiten Gruppe von Heuschnupfenallergikern wurden zuerst antiallergische Medikamente verabreicht, erst danach absolvierte diese Gruppe einen Provokationstest mit Pollen. Im Vergleich stellte sich heraus, dass die Fahrleistung der nicht medizinisch behandelten Gruppe signifikant beeinträchtigt war und der Leistungseinschränkung von 0,5 Promille Alkohol im Blut entsprach. Die Studie warnt daher, Heuschnupfen im Alltag und erst recht am Steuer zu bagatellisieren. Die Wissenschaftler sprechen die klare Empfehlung aus, Heuschnupfen mit Medikamenten behandeln zu lassen, um Risiken während der Autofahrt zu senken.

* Vuurman EFPM, Vuurman LL, Lutgens I, Kremer B. Allergic rhinitis is a risk factor for traffic safety. *Allergy* 2014; 69: 906-912.



Ausblick auf das Pollenjahr 2015

Die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst wird immer wieder gebeten, Ausblicke auf den Pollenflug des Jahres zu geben. Dies ist kaum möglich, denn der Pollenflug ist regional unterschiedlich und stark von den regionalen Wetterbedingungen abhängig. Sonnenscheindauer, Temperaturen, Feuchtigkeit und Wind sind nur die wichtigsten Komponenten, die den Pollenflug in seinem Beginn und Ende sowie Stärke (Anzahl der Pollen) beeinflussen. Die Menge der zu erwartenden Pollen vorherzusagen muss oft spekulativ bleiben und kann nur in groben Zügen genannt werden, basierend auf den Entwicklungen der letzten 10 - 20 Jahre. Danach ist zu erwarten, dass in 2015 der Flug von...

- » **Haselnuss** eher niedriger als in 2014
- » **Birkenpollen** ebenfalls eher niedriger als in 2014
- » **Eschenpollen** höher als in 2014
- » **Gräserpollen** gleichartig wie in 2014
- » **Beifußpollen** gleichartig wie in 2014

sein wird.



• Hundszahngras •

Das Hundszahngras ist ein windbestäubender Mittelblüher (Mai - August). In Deutschland sind die Pollen von sehr hoher allergener Bedeutung. Erstaunlicherweise existiert nur eine geringere Kreuzallergenität mit den anderen Gräsern, anders als sonst unter den Gräsern üblich.

• Der Flughafer •

Der Flughafer ist ebenfalls ein windbestäubender Mittelblüher (Juni - August). Er findet sich verstreut als Getreideunkraut, bevorzugt auf nährstoffreichen Stein- und Tonböden. Die Pollen des Flughafers sind von hoher allergener Bedeutung. Starke Kreuzallergenität besteht mit anderen Gräsern.

• Kastanien •

Kastanien sind insektenbestäubende Früh-Mittelblüher (April - Juni). Man findet sie als Parkbäume und bevorzugt auf Sand- und Lehmböden. Die Pollen sind in unmittelbarer Nähe von Alleen in bemerkenswerter Menge in der Luft nachweisbar. Allergien gegen Kastanienpollen sind selten.

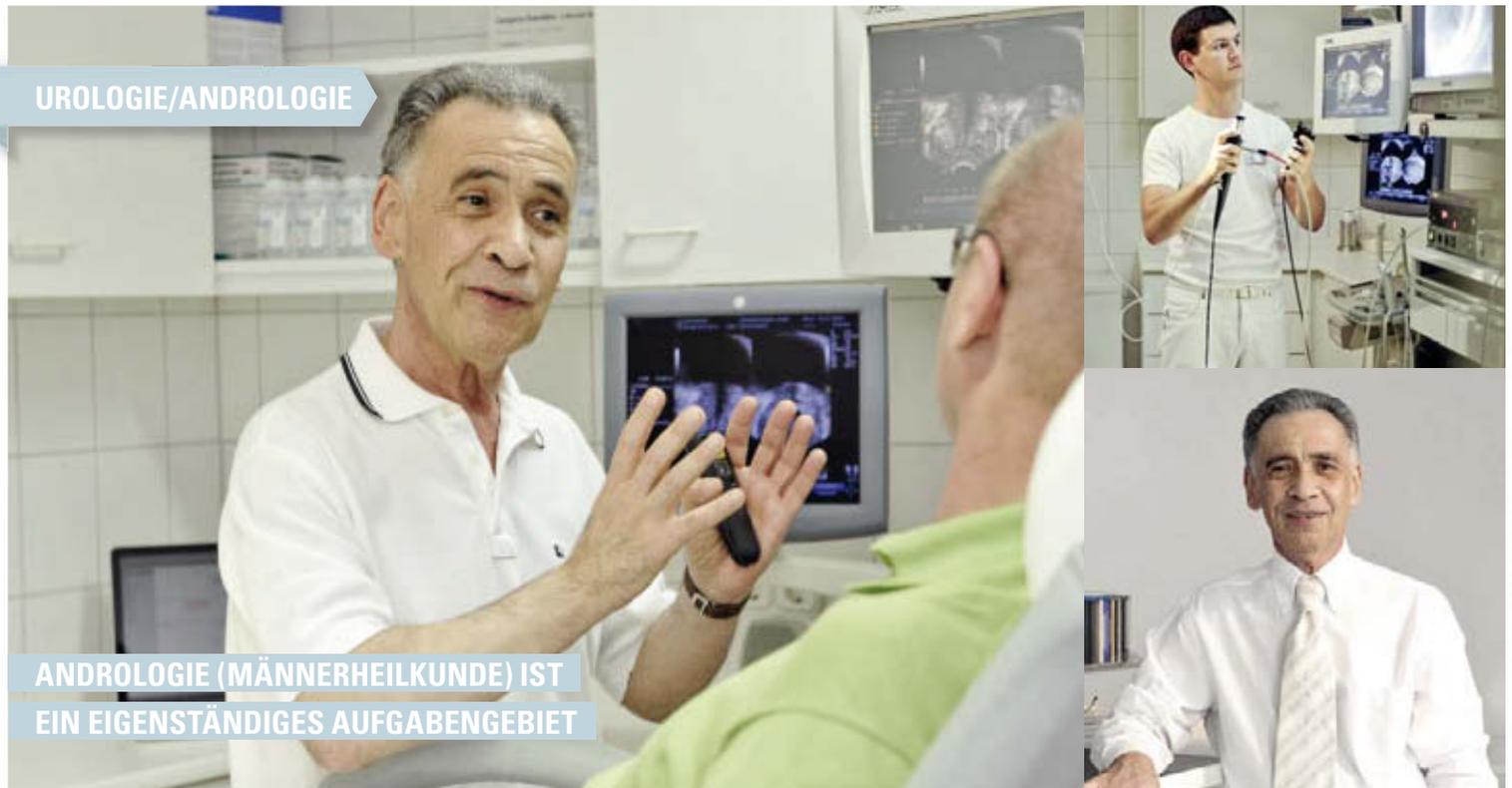
• Haselpollen •

Ein windbestäubender Frühblüher (Januar - März) ist die Hasel. Sie wächst im Unterholz lichter grasreicher Laubwälder und bevorzugt feuchte, nährstoffreiche Stein- und Lehmböden. Die Haselpollen sind der zweithäufigste Allergieauslöser unter den Baumpollen. Sie gelten als aggressive Allergene.

• Ragweed •

Das Ragweed, auch Ambrosia genannt, ist ein Mittel-Spätblüher (August - Oktober). In Nord-Amerika gehört Ragweed zu den wichtigsten Pollenallergenen überhaupt. In Deutschland breitet sich das Kraut u.a. in Südwestdeutschland, im Rhein-Main Gebiet und in Sachsen-Anhalt enorm aus.

Text: ECARF, Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst



Medizinische Leitung (ZMG): Dr. med. H.-M. Evecek

MÄNNER SIND ANDERS!

„Sie sind anders gesund, und sie sind anders krank“ (Dr. Evecek)

► **Herr Dr. Evecek, vielen Männern ist gar nicht bewusst, dass es neben Frauenärzten auch Männerärzte gibt. Was macht die Andrologie so wichtig und auch so spannend?**

Wichtig deshalb, weil die Männerheilkunde die Eigenschaften und auch Eigenarten von Männern betrachtet – analog zum Gynäkologen, der ein Experte für gesundheitliche Probleme von Frauen ist. In Deutschland gibt es mehr als 17.000 Frauenärzte, aber nur 5.500 Urologen, denen sich Männer normalerweise anvertrauen. Andrologie ist aber viel mehr, sie bezieht nahezu alle anderen Fachrichtungen mit ein – diese interdisziplinäre Arbeitsweise macht das Spezialgebiet so spannend. Der Lebensstil eines Mannes ist nun mal ein anderer als der einer Frau, die tendenziell gesünder und bewusster lebt. Die Deutsche Gesellschaft für Andrologie kämpft schon seit Jahrzehnten dafür, dass die Männerheilkunde viel mehr als bisher in den Fokus genommen wird.

► **Wenn die Erkenntnisse gar nicht so neu sind, sollte dann die medizinische Versorgung nicht endlich an die Realität angepasst werden?**

Männergesundheit steht immer mehr im Mittelpunkt, aber der erste Weltkongress für Männergesundheit im Jahre 2001 liegt nun auch schon über dreizehn Jahre zurück. Immerhin gibt es mittlerweile über 1200 zertifizierte Andrologen in Deutschland, auch immer mehr Hausärzte erkennen die gesundheitliche Problematik und überweisen ihre Patienten an Experten. Außerdem ist zu erkennen, dass das Gesundheitsbewusstsein bei Männern, die sich der Verantwortung gegenüber ihrem Körper stellen, stetig steigt. Wer seine Gesundheit ernstnimmt, geht zum speziell ausgebildeten Facharzt.

► **Warum ist in der Region Mönchengladbach das ZMG eine der wichtigsten Anlaufstellen, wenn es um Andrologie geht?**

Nun, mir persönlich liegt das Thema Männerheilkunde schon seit gut zwanzig Jahren am Herzen, und wir als ZMG haben es sehr früh in unser Konzept

eingebunden. Wir wissen, dass viele urologische Erkrankungen, ob ursächlich oder in der Folge, mit Erkrankungen anderer Fachrichtungen zusammenhängen. Deshalb arbeiten wir im ZMG fachübergreifend: Urologie, Andrologie, Onkologie, Proktologie, Kontinenzkrankungen des Harns und des Stuhls, Psychosomatik und Sexualmedizin, Schmerztherapie, Sexual- und Reproduktionsmedizin – für die Patienten bedeutet das eine umfassende und fundierte Diagnose und gebündelte Kompetenz. Egal, ob Sie als Mann oder als Frau zu uns kommen: Das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden steht für uns an erster Stelle.

INTERVIEW » EVA-MARIA GEEF

INFORMATION

ZENTRUM MEINE GESUNDHEIT

Gesundheitszentrum für Ernährungsmedizin, Urologie/Andrologie, Allgemeinmedizin, Gynäkologie, Radiologie und Medizinische Psychologie

Kaiserstraße 98-100, Mönchengladbach
Telefon: 02161/56780-0

E-Mail: gesundheitszentrum@z-m-g.de
www.zentrum-meine-gesundheit.de
www.facebook.com/mein.ZMG

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT
MEDIZINISCHES
LEISTUNGSZENTRUM

HEFTE GEGEN TABUS

WISSENSREIHE SOLL TABUISIERUNG VON MÄNNER-
ERKRANKUNGEN ABBAUEN



Männererkrankungen zu enttabuisieren und Männer zu ermuntern, sich im Bedarfsfall Rat bei einem ärztlichen Ansprechpartner zu holen, ist eine der wichtigen Anliegen der Stiftung Männergesundheit. „Männer haben oft eine falsche Scham, insbesondere wenn es um urologische oder psychische Erkrankungen geht“, so Prof. Dr. Lothar Weißbach, wissenschaftlicher Vorstand der Stiftung Männergesundheit. Die Stiftung setzt Wissen und Information dagegen und hat deshalb eine Wissensreihe mit geplanten 30 Ratgebern aufgelegt, die verständlich, prägnant und pharmaunabhängig über Männererkrankungen informiert. „Für die ersten drei Hefte haben wir uns ganz bewusst stark tabuisierte Erkrankungen herausgesucht, Depression, erektile Dysfunktion und Prostatakrebs.“ Auch letztere sei noch immer mit starken Tabus belegt, was sich nicht zuletzt auch an der Art und Weise abzeichne, wie die Betroffenen mit der Erkrankung umgehen. „Möglichst schnell und radikal das Problem lösen, dabei auch Folgebeschwerden wie Impotenz oder Inkontinenz in Kauf nehmen, nur um schnell wieder als gesund zu gelten und sich nicht weiter mit der Thematik auseinandersetzen zu müssen.“

Depression bei Männern

Seelische Erkrankungen, insbesondere Depressionen, werden häufig als Frauensache abgetan. Das ist aber ein Vorurteil, denn bereits im ersten Männergesundheitsbericht der Stiftung Männergesundheit, der Ende 2010 erschien, wurde ein auffälliger Anstieg psychischer Störungen und Erkrankungen bei Männern verzeichnet.

Prostatakrebs

Deutschlandweit erkranken jährlich 67.000 Männer an Prostatakrebs. Jeder sechste Mann ist also betroffen. Damit ist dieser Tumor die häufigste Krebserkrankung beim Mann. Eine Krebsdiagnose verunsichert Betroffene und Angehörige. Diese Verunsicherung bewegt viele Patienten, übereilt und kopflos zu handeln.

Erektile Dysfunktion

Erektionsprobleme stressen und die Sorge, dass »es« wieder passieren könnte, bleibt im Hinterkopf und erschwert eine lustvolle Sexualität. Das kann sich zu einem Teufelskreis ausweiten: Die Versagensangst führt zur »Blockade im Kopf« und diese psychische Belastung zieht dann wiederum den Erektionsverlust nach sich.

Diese und weitere Hefte sind kostenlos unter www.stiftung-maennergesundheit.de als Download verfügbar!

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

MEDIZINISCHES
LEISTUNGSZENTRUM

Herzlich
WILLKOMMEN
im neuen ZMG!

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

UROLOGIE.



UROLOGIE

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

ALLGEMEINMEDIZIN.



ALLGEMEINMEDIZIN

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

GYNÄKOLOGIE.



GYNÄKOLOGIE

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

ERNÄHRUNGS-
MEDIZIN.



ERNÄHRUNGSMEDIZIN

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

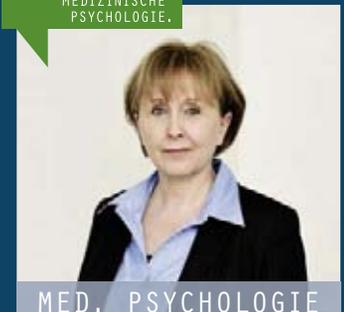
RADIOLOGIE QEB.



RADIOLOGIE QEB

ZENTRUM MEINE
GESUNDHEIT

MEDIZINISCHE
PSYCHOLOGIE.



MED. PSYCHOLOGIE

MEDIZINISCHES
LEISTUNGSZENTRUM

Medizinisches Leistungszentrum | Kaiserstraße 98-100 | M'Gladbach
Tel. 0 21 61 / 56 78 0-0 | www.z-m-g.de | [facebook.com/mein.ZMG](https://www.facebook.com/mein.ZMG)

STARK IM LEBEN

EIN INTERVIEW MIT DR. PAED. HELENA ROESCH, DIE EIN SPEZIELLES COACHING FÜR HOCHSENSIBLE ANBIETET.

• Woran merkt man, dass man hochsensibel ist?

Manche Menschen – das gilt insbesondere für junge Erwachsene – haben das Gefühl, nicht ebenso gut und leistungsfähig wie andere zu sein. Sie fühlen sich leicht überfordert und sind schnell erschöpft. Junge Menschen hören dann häufig diese oder ähnliche Sprüche "Stell dich nicht so an", "Wenn andere das schaffen, schaffst Du es auch!", "Hock hier nicht so rum, unternimm mal was!" Zumeist haben sie nur ein unbestimmtes Gefühl, dass sie nicht 'normal' empfinden, es kann sich bei ihnen aber auch in körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen und Bauchbeschwerden äußern.

• Wann wird die Hochsensibilität zum Problem?

Zum einen sind die Pubertät, die Schule oder das Studium körperlich und seelisch sehr anspruchsvolle Zeiten. Es kann ebenso sein, dass die jungen Erwachsenen eine besonders hohe Sensibilität besitzen. Sie empfinden schnell alles als 'zu viel' – Lärm, Licht, Gerüche oder viele Menschen im Raum. Sie reagieren stark auf Stimmungen im Außen, sind nicht selten elektrosensibel und können Konflikte schwer aushalten. Sie brauchen viel Harmonie, um sich wirklich wohlfühlen zu können.

• Wie kommt es zu dieser Überforderung?

Hochsensible Menschen (HSP) haben die Fähigkeit, im Vergleich zu anderen deutlich mehr wahrzunehmen. Wenn durchschnittlich sensible Menschen beispielsweise in einer Sekunde 10 Reize wahrnehmen und verarbeiten, sind es bei außergewöhnlich sensiblen 1.000 oder noch viel mehr, die von den Sinnesorganen aufgenommen und verarbeitet werden.

• Hat die Hochsensibilität auch Vorteile?

Die wenigsten wissen, dass diese Hochsensibilität eine Gabe ist und sie damit ein enormes Potential für Erfolg haben – sofern sie das für sie motivierende Umfeld und den passenden Beruf wählen. Es gilt: Hohe Sensibilität wird erst dann zum Problem wenn man selbst es als Problem empfindet!

• Was sind die Stärken hochsensibler Menschen?

Aufgrund ihrer hohen Sensibilität sind sie sehr genau und oft verlässlicher als andere, sie haben einen starken Gerechtigkeitssinn und sie sind sehr engagiert – vor allem im mitmenschlichen Bereich. Sie haben zudem eine ausgeprägte Fähigkeit, 'zwischen den Zeilen' zu lesen und können außerordentlich gut in großen Zusammenhängen denken. Hervorragende Grundlagen also für kreative oder soziale Berufe. Außerdem sind Hochsensible meist sehr fähige Führungskräfte oder Unternehmer, die ihre Mitarbeiter außerordentlich gut motivieren können.

• Welchen Tipp geben Sie Hochsensiblen mit auf den Weg?

Wichtig ist, dass sie ihre Sensibilität nicht zu ignorieren versuchen, sondern ihren ganz besonderen Fähigkeiten angepasst leben und arbeiten.



Dr. paed. Helena Roesch, Fontanestr. 2, 41189 MG, www.in-dividuum.de

- > ANZEIGE

COACHING FÜR IHR SELBST – WERDE, DER DU BIST!

„Die Fähigkeiten zum Lösen aller unserer Probleme liegen bereits in uns selbst. Die Kunst ist nur, diese zu aktivieren und bewusst zu machen“ sagt Dr. Helena Roesch, Psychologische Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach. Darüber hinaus ist sie Fachberaterin für Burnout-Prävention und Integrative Paartherapie.

Ihren Klienten bietet sie im Sinne der 'Hilfe zur Selbsthilfe' Unterstützung für ihre Persönlichkeit und den individuellen Lebensweg, insbesondere in Lebensumbrüchen oder Krisen. Die Methoden, mit denen sie arbeitet versteht Helena Roesch als 'Werkzeugkasten'. Aus diesem wendet sie die für die individuelle Lebenssituationen ihrer Kli-

enten aktuell passenden Methoden an. Das sind vorrangig intensive Gespräche aber auch die systemische Arbeit oder szenisches Darstellen zum Lösen von Problemsituationen gehören dazu. Manchmal geht sie auch ungewöhnliche Wege. Zum Beispiel die von ihr selbst entwickelte Neue Psychologische Homöopathie oder das Einsetzen der Symbole des Tarot als Impuls, um unbewusstes Wissen ihrer Klienten ins Bewusstsein zu holen.

Unternehmern und Führungskräften bietet sie zudem ein spezielles Psychologisches Management-Coaching zum Ausbau der Kompetenzen wie Kommunikation, Mitarbeiterführung, Motivations- und Konfliktmanagement an.



Dr. Helena Roesch

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung,
Erfolgcoaching & Burnout-Prävention
www.in-dividuum.de
Dialog@in-dividuum.de
Tel.02166/68 69 760



AUSZEICHNUNG FÜR MÜNZ

ZUM DRITTEN MAL GEHÖRT HÖRGERÄTE MÜNZ ZU DEN TOP 100 AKUSTIKERN

Am 24. Januar 2015 zeichnete der große deutsche Schauspiel-Star Uschi Glas als Schirmherrin die Gewinner des TOP 100 Akustiker 2015/2016 Wettbewerbs aus und überreichte anlässlich der feierlichen Gala-Veranstaltung in Düsseldorf die Urkunden an HÖRGERÄTE MÜNZ, Stresemannstr. 54, 41236 Mönchengladbach.

HÖRGERÄTE MÜNZ ist mit Recht sehr stolz auf diese Auszeichnung. Die unabhängige Jury aus Wissenschaft und Marketing, repräsentiert durch das BGW Institut für innovative Marktforschung in Essen, ermittelte aus den Wettbewerbsteilnehmern die TOP 100 Akustiker 2015/2016. Um einen klaren, kritischen aber auch fairen Vergleich für die Unternehmen zu schaffen, hatte das BGW Institut einen umfangreichen Fragenkatalog erarbeitet, mit dem die jeweiligen Bewerber ihre Leistungsfähigkeit und ihre absolute Kundenorientierung darstellen mussten. Anhand dieses 17seitigen Fragebogens, zahlreichen Geschäftsbegehungen und aufwändigen Testkäufen, bei denen die Antworten der Bewerber auf Herz und Nieren überprüft wurden, ist es dem betriebswirtschaftlichen und marketingorientierten Team gelungen, die Hörgeräte-Akustiker unter den Bewerbern zu finden, die ganz besonders kundenorientiert denken und handeln. Diese 100 besten nach diesen Kriterien bewerteten Hörgeräte-Akustiker er-

hielten die Auszeichnung TOP 100 Akustiker 2015/2016. Sie zeichnen sich durch besondere Kunden-Orientierung, Service-Bereitschaft und persönliche Ansprache und Hinwendung aus. In 5 Kategorien wurden die Bewertungen vorgenommen:

- » Kundenorientierung
- » Kundeninformation
- » Marktorientierung
- » Unternehmensführung (Mitarbeiterorientierung)
- » Ladengestaltung

Und in allen Bereichen mussten überdurchschnittliche Leistungen erbracht werden, um unter die TOP 100 Akustiker unter allen Bewerbern zu gelangen.

Uschi Glas, die es sich nicht nehmen ließ mit den Gewinnern des Wettbewerbs auf ihren Erfolg anzustoßen, zeigte sich sehr beeindruckt von der Kundenorientierung der TOP 100 Akustiker, für die die immer wieder gern zitierte These von der „Servicewüste Deutschland“ ganz sicher nicht zutrifft. Insbesondere war sie sehr begeistert von den Ergebnissen der Testkäufer, die von einer sehr herzlichen Atmosphäre in den besuchten und begutachteten Geschäften berichteten.



In der Auszeichnung sieht das HÖRGERÄTE MÜNZ Team selbstverständlich auch eine Verpflichtung, den hohen Standard, den die Wahl zum TOP 100 Akustiker zu Grunde gelegt hat, aufrecht zu erhalten und sogar noch weiter auszubauen.

Weitere Informationen zur Veranstaltung und zur Auszeichnung TOP 100 Akustiker 2015/2016 unter www.top100akustiker.de

TOP 100 AKUSTIKER 2015/2016

INHABERGEFÜHRTE MITTELSTÄNDISCHE
UNTERNEHMEN, AUSGEZEICHNET
FÜR BESONDERE KUNDENORIENTIERUNG
VOM BGW INSTITUT FÜR
INNOVATIVE MARKTFORSCHUNG, DÜSSELDORF
Mehr Infos: www.top100akustiker.de

Zum 3ten Mal gehören wir zu den
TOP 100 Akustikern!

Ihr Hörgeräteakustiker des Vertrauens

Hörgeräte Münz

Das „Ohr“ auf der Stresemannstraße



Gutes Verstehen ist eine
Verbesserung der Lebensqualität

Hörgeräte – Pädakustik – Tinnitus-Zentrum

zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

Stresemannstraße 54 • 41236 Mönchengladbach
Telefon: (0 21 66) 94 43 10 • Parkmöglichkeiten beim Haus
www.hoergeraete-muenz.de

TIPPS FÜR JUNGE ELTERN



SPRECHFREUDE DES BABYS ANREGEN



Damit seine Sprechfreude geweckt wird, muss Ihr Kind Sprache hören. Nur so wird es mit der Sprache seiner Umgebung zunehmend vertrauter, kann seine Wahrnehmungen von Dingen, Ereignissen und Gefühlen damit in Verbindung bringen und schließlich "seine Regeln" ableiten, sie anwenden und verfeinern.

- Sprechen Sie von Anfang an mit Ihrem Kind. Erzählen Sie ihm mit kurzen und einfachen Sätzen, was Sie gerade tun ("Jetzt ziehe ich dir deine Windel an", "Papa nimmt dich auf den Arm", "Schau, da ist eine Puppe").
- Was Sie ansprechen, sollte Ihr Kind gleichzeitig sehen, hören oder fühlen können. Umgekehrt sollten Sie das, was Ihr Kind wahrnimmt und für das es sich interessiert, in Worte fassen ("Das ist ein Ball.", "Das ist ein Teller.").
- Spielen Sing-, Wort- und Bewegungsspiele mit Ihrem Kind. Lieder, kurze Reime und Fingerspiele bereiten bereits dem Baby großes Vergnügen. Je häufiger Sie diese wiederholen, desto besser. Und wenn Sie Ihr Kind hierbei in seiner Babysprache nachahmen, bestätigen Sie ihm damit, dass es auf dem richtigen Weg der Sprachentwicklung ist. Erst im Kleinkindalter sollte nicht mehr in "Babysprache" mit dem Kind geredet werden.
- Schauen Sie auch schon im ersten Lebensjahr so oft wie möglich gemeinsam Bilderbücher an und erzählen Sie kleine Geschichten dazu. Kinder sind begeistert, wenn sie aus Büchern etwas über Figuren, Tiere und Alltagsgegenstände erfahren: Wer ist das? Wie macht die Kuh?



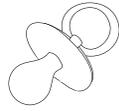
Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/alltagstipps/0-12-monate/sprechfreude-anregen/ (Stand: 03.03.2014)

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/babys-pflege/wickeln/ (Stand: 10.11.2014)

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/alltagstipps/entwicklungsschritte/entwicklungsforderung/ (Stand: 03.01.2014), (Auszug) CC BY-NC-ND

DIE KINDLICHE ENTWICKLUNG UNTERSTÜTZEN



Eltern können die Entwicklung ihres Kindes nicht beschleunigen. Aber sie können es unterstützen und ihm beim "Großwerden" helfen.

- Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist.
- Stellen Sie wirklichkeitsnahe Erwartungen an Ihr Kind. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Ein zweijähriges Kind kann z. B. in der Regel noch nicht über längere Zeit allein spielen, auch wenn es Kinder gibt, die sich schon früh sehr gut allein beschäftigen können.
- Stimmen Sie Ihre Anregungen auf die Interessen Ihres Kindes ab.
- Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas von sich aus und selbst machen möchte, und freuen Sie sich mit ihm über alles, was es neu gelernt hat
- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Können im alltäglichen Leben auch anzuwenden. Jedes eigene Tun stärkt sein Selbstgefühl und gibt ihm Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.
- Entmutigen Sie Ihr Kind nicht, wenn etwas nicht gleich klappt. Ermuntern Sie es zu neuen Versuchen und geben Sie ihm, wenn es nötig erscheint, kleine Hilfestellungen.
- Helfen Sie Ihrem Kind nur bei den Dingen, zu denen es selbst (noch) nicht in der Lage ist.
- Lassen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal enttäuscht sein. Kinder müssen lernen, mit Enttäuschungen und Rückschlägen umgehen zu können und sich durch sie nicht entmutigen zu lassen. Dies gilt auch, wenn Ihr Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder eine Behinderung hat und es Ihnen vielleicht besonders schwerfällt, seine Enttäuschung bei einem Misserfolg mit anzusehen.
- Sagen Sie Ihrem Kind eindeutig und klar, wenn Sie etwas von ihm möchten, und geben Sie ihm nicht zu viele Anweisungen auf einmal.
- Bieten Sie Ihrem Kind – vor allem wenn es älter ist – immer wieder Gelegenheit, mit anderen Kindern zu spielen. Gehen Sie auf Spielplätze, laden Sie Kinder zu sich nach Hause ein, lassen Sie es in die Kindertagesstätte gehen.

Die ersten Zähne



Entwicklung der Beweglichkeit – Körpermotorik

! Gut zu wissen: Kinder entwickeln sich unterschiedlich – jedes auf seine Art, im eigenen Tempo. Die Entwicklung kann deshalb nie große Sprünge machen.

3 Monate
Das Baby kann nun selbst seinen Kopf aufrecht halten, wenn es auf dem Bauch liegt oder auf dem Schoß gehalten wird.

3-7 Monate
Beginn der eigenständigen Drehung:
1. erst zur Seite,
2. dann vom Bauch auf den Rücken und
3. schließlich vom Rücken auf den Bauch.

7-10 Monate
Beginn der eigenständigen Fortbewegung – jedes Kind auf seine eigene Art: robbend, schlingelnd, kriechend, auf allen Vieren.

10 Monate
Das Kind kann frei sitzen und hat nun beide Hände frei zum Spielen.

9-15 Monate
An Stühlen, Tischbeinen, Regalen zieht sich das Kind hoch in den Stand und lernt an Möbeln und Wänden entlangzugehen.

9-18 Monate
Mit Festhalten an den Händen und entlang an Möbeln und Wänden lernt das Kind frei zu gehen.

18 Monate
Das Kind kann frei gehen, auf dem Spielplatz, auf der Wiese, auf Fest- und Wägelwagen probiert es sich nun aus.

2-3 Jahre
Das Kind weiß immer sicherer mit seinem Körper umzugehen: Es kann schon rennen und lernt Treppen zu steigen.

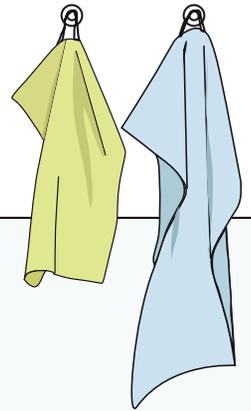
2,5-3 Jahre
Fahrspielzeuge sind sehr beliebt. Das Kind lernt Dreirad oder Laufrad fahren.

4-6 Jahre
Die meisten Kinder sind in diesem Alter so weit, dass sie das Fahrradfahren auf zwei Rädern lernen können und möchten.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) | www.bundesgesundheitsministerium.de | Stand: Juli 2019

FIT NACH DER WINTERPAUSE

MIT DIESEN TIPPS KOMMEN SIE GESUND UND SPORTLICH IN DEN FRÜHLING. TEXT: LENA WÄLZKES



SCHON GEWUSST?

Der älteste Marathonläufer, Fauja Singh, ist über 100 Jahre alt.

1.

Check-Up

Wiedereinsteiger und auch Neulinge sollten zunächst eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung machen lassen. Der Arzt fragt nach aktuellen oder früheren Beschwerden und wie intensiv in der Vergangenheit Sport getrieben wurde. Die körperliche Untersuchung, bei der der BMI bestimmt, Blutdruck gemessen und die Herztöne abgehört werden, folgt. Außerdem wird der Körper auf mögliche Fehlstellungen der Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur untersucht. Damit eingeschätzt werden kann, wie intensiv das Training sein darf und welche Sportarten eventuell ungeeignet sind, werden ein Ruhe- und Belastungs-EKG durchgeführt.

2.

Spaß am Sport

Es muss nicht unbedingt die alte Liebessportart sein, für die Sie noch die passende Kleidung und ausreichend Materialien parat haben. Nutzen Sie doch in diesem Jahr die Chance, etwas Neues zu testen. Joggen, Radfahren, Gymnastik oder doch lieber Schwimmen? Suchen Sie sich Ihre Sportart und vergessen Sie nie, dass Fitness auch Spaß machen sollte! Wenn Sie sich nicht entscheiden können, ist das auch okay, denn: Mehrere Sportarten auszuüben, bringt nicht nur Auswechslung, sondern beugt auch einseitigen Belastungen vor. Auch das Hören Ihrer Lieblingsmusik während des Trainings kann Ihnen Spaß und Motivation bringen.

3.

Langsam beginnen

Es ist wichtig, dass Sie sich nicht gleich völlig verausgaben, sondern Ihr Trainingspensum nach und nach steigern. Die brauchen vor allem Geduld, denn an die vorherige Fitness werden Sie nicht direkt anknüpfen können. Um Ihre Muskeln wieder aufzubauen sollten Sie in den ersten 4-6 Wochen nur kurze 15-30 minütige Sporteinheiten einlegen - mindestens zweimal pro Woche! Sobald Ihre Kondition sich erhöht, können Sie Dauer und Häufigkeit des Trainings steigern. Sollten Sie jedoch Muskelkater oder Atembeschwerden haben, kann das Training zu intensiv gewesen sein. Legen Sie dann eine Ruhepause ein oder suchen Sie einen Arzt auf.

SCHON GEWUSST?

Sackhüpfen war 1904 eine olympische Disziplin.



4.

Erholungsphasen

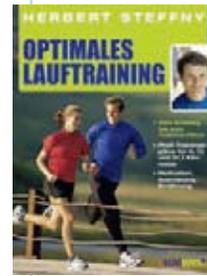
Gerade wer jahrelang keinen Sport gemacht hat, übertreibt es oft. Falscher Ehrgeiz im Sport hat schon mancher Gesundheit mehr geschadet als sie zu fördern. Tägliche Einheiten und Training bis zur Erschöpfung sind kontraproduktiv. Auch wenn Sie hoch motiviert sind, planen Sie ruhig immer wieder Ruhetage zwischen den Trainingseinheiten ein. Ideal wäre es, wenn Sie jeden zweiten Tag Sport treiben, so haben Sie während der sogenannten „Erholungsphase“ Zeit, sich zu erholen. Ihr Körper kann währenddessen zum Beispiel kleine Muskelfaserrisse reparieren. Das ist wichtig für den Erhalt der neu aufgebauten Fitness.

5.

Realistische Ziele

Gerade als Anfänger oder Wiedereinsteiger sollten Sie geduldig sein. Um Frust vorzubeugen, sollten Sie sich daher für jede Woche und jede Trainingsstunde immer wieder neue, sinnvolle und vor allem erreichbare Zwischenziele setzen. So kommen Sie auch Ihrem langfristigen Ziel Stück für Stück näher. Halten Sie sich immer vor Augen, was Sie bereits erreicht haben, damit stärken Sie ihr Selbstvertrauen und kurbeln Ihre Motivation an. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen, erfahrenen Sportlern, denn Sport soll keinen Stress auslösen! Sollten Sie sich verletzen oder ein Ziel nicht erreichen, passen Sie Ihre Ziele einfach den Umständen an.

Buchtipps

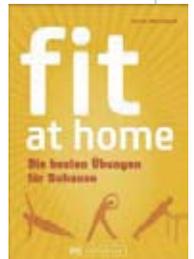
**Laufen gehen!**

Mit dem Namen Herbert Steffny sind fundiertes Laufwissen und die besten Tipps und Tricks für die Laufpraxis verbunden. Jetzt legt der Running-Experte sein neuestes Laufbuch vor. Von der richtigen Technik über die beste Ausrüstung bis hin zur gesunden Ernährung bietet dieser Ratgeber alles, was Einsteiger und Fortgeschrittene zum Thema „Laufen“ wissen sollten – und noch viel mehr. Ein Rundum-Programm für alle Läufer.

ISBN: 978-3-517-08606-4, Preis: 16,99 €

Bewegung zuhause

Sport zu Hause ist flexibel, preiswert und effektiv sofern man die richtigen Übungen kennt. Egal ob Anfänger oder trainierter Sportler: Dieser moderne Trainingsguide stellt Übungen für alle Muskelgruppen und jedes Leistungsniveau vor viele ganz ohne Geräte, einige mit preisgünstigen Helfern wie Pezziball, Theraband oder Hantel. Dazu gibt es maßgeschneiderte Trainingspläne.



ISBN 978-3-7654-8266-3, Preis: 14,99 €

**Bewegung an der frischen Luft**

Früher hieß es Schnitzeljagd, heute nennt man es Geocaching. Der Spaß dabei ist der Gleiche! Für absolute Neulinge auf dem Gebiet der Schatzsuche per GPS-Gerät oder Smartphone kommt hier das praxisnahe und unkomplizierte Einsteigerwissen. Dieses Basiskompendium bringt das Wichtigste zu Ausrüstung sowie Cachetypen und -größen auf den Punkt und gibt hilfreiche Tipps.

ISBN 978-3-7654-8388-2, Preis: 12,99 €

DIE KRAFT DER MUSKELN

ENTDECKEN SIE DIE KRAFT, DIE IN IHNEN STECKT

EINE STARKE MUSKULATUR IST DIE BASIS FÜR EIN GESUNDES, AKTIVES UND SCHMERZFREIES LEBEN. SPORTPHYSIOLOGE DAVID AGUAYO ERKLÄRT, WELCHE ROLLE DIE MUSKELKRAFT SPIELT UND WARUM KRAFTTRAINING WICHTIG IST.

„Der Muskel ist für die Kraftproduktion zuständig“, erklärt David Aguayo, Sportphysiologe in der Abteilung Forschung und Entwicklung bei Kieser Training. „Sie ist die Grundlage jeder körperlichen Aktivität.“ Durch die Kraft unserer Muskeln können wir uns gegen die Schwerkraft aufrecht halten und bewegen, Gegenstände greifen, heben und halten, unsere Arbeit erledigen oder das tun, was uns wichtig ist. So wie wir die Kraft der Muskeln brauchen, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern, brauchen unsere Muskeln regelmäßig neue Reize, um ihre Kraft zu erhalten oder aufzubauen. „Der Muskel braucht physiologische Reize. Bleiben diese auf Dauer aus, schwindet die Muskulatur und damit auch die Kraft“, so Aguayo. Kieser Training ist spezialisiert auf Krafttraining an Maschinen und bietet den Muskeln einen adäquaten Widerstand – vorausgesetzt Sie trainieren konsequent. Aguayo betont: „Das Training muss immer wieder ein Störsignal liefern, das zu neuromuskulären Anpassungen führen kann.“

Der Effekt des intensiven Trainings: Der Muskel wird angeregt, sich ans Training anzupassen. Die in den ersten Tagen gesteigerte Kraft ist zunächst auf die verbesserten neuronalen Anpassungen zurückzu-

führen. Zusätzlich treten strukturelle Veränderungen in den Muskelfasern ein. „Durch Krafttraining wird der Muskel angeregt, verstärkt Muskeleiweiß aufzubauen. Dadurch gewinnt er an Muskelfaservolumen“, so der Sportphysiologe. „Dieser Prozess führt zu einer höheren muskulären Leistungsfähigkeit.“

STARKER RÜCKEN

Fakt ist: Ein gesunder beweglicher Rücken braucht ein starkes Muskelkorsett. Wichtig sind vor allem die tief liegenden Rückenstreckmuskeln, welche die Wirbelkörper verbinden und der Wirbelsäule gemeinsam mit Bändern und Sehnen Stabilität verleihen. Bei Menschen mit Rückenbeschwerden ist diese Muskelgruppe fast immer zu schwach. In den meisten Fällen hilft eine isolierte und gezielte Kräftigung der tiefen Rückenstrecker. Diese lässt sich nur mit Hilfe spezifischer Geräte erzielen, wie sie bei Kieser Training zum Einsatz kommen. Sogar chronische Beschwerden lassen sich meist lindern oder beseitigen. Studien belegen: In neun von zehn Fällen lassen sich Operationen vermeiden.

KRAFT IM ARBEITSALLTAG

Ob Sie im Arbeitsalltag überwiegend sitzen oder stehen: Sie brauchen Muskelkraft. Sitzen Sie den ganzen Tag in ein- und derselben Position am Schreibtisch, werden die Muskeln schlecht durchblutet. Vor allem die Schulter- und Nackenmuskulatur verspannt. Chronisches Sitzen führt aber auch zu Fehlhaltungen wie dem Rundrücken. Wer dagegen den ganzen Tag auf den Füßen ist, leidet oft unter geschwollenen schmerzenden Füßen, Schmerzen im unteren Rücken oder Gelenksbeschwerden.

Der Experte rät: „Mit Kieser Training bilden Sie eine Art Korsett und verbessern dadurch Ihre Haltung. Auch geben trainierte Muskeln Wirbelsäule und Gelenken wieder

die nötige Stabilität.“ Darüber hinaus verbessere sich die Dehnfähigkeit der Muskeln. Laut Aguayo gibt es einen weiteren entscheidenden Grund für ein regelmäßiges Training: „Durch die höhere Leistungsfähigkeit sind wir allgemein belastbarer und ermüden weniger schnell – sei es im Alltag oder im Sport.“

SPORTVORBEREITUNG

Mit spezifischen Programmen für Sportler bietet Kieser Training eine ideale Ergänzung zum Sport. Neben der leistungsbestimmenden Muskulatur liegt der Fokus hier auf der im Sport vernachlässigten Muskulatur, um eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit zu erzielen. Aguayo führt weitere positive Effekte an: „Ein trainierter Muskel beschleunigt die Regenerationsprozesse, indem er die Basis für unsere Stoffwechselprozesse bietet. Außerdem stärkt ein korrekt ausgeführtes Krafttraining auf Dauer auch Knochen, Bänder und Sehnen. All diese Aspekte verbessern die Leistungsfähigkeit und sind wichtig, um sich vor Verletzungen und Beschwerden wie Rückenschmerzen zu schützen.“

LEBENSQUALITÄT

Nicht zuletzt spielt die Kraft der Muskeln für unsere gesamte Gesundheit und Lebensqualität eine fundamentale Rolle. Um Kraft zu produzieren, verbrauchen Muskeln Energie, die sie aus dem Abbau von Energielieferanten wie Zucker und Fett gewinnen. Je mehr Muskelmasse Sie aufbauen, desto mehr Energie verbrauchen Sie. Die positiven Effekte auf Blutzucker- und Cholesterinspiegel sowie Blutdruck sind durch Studien belegt. Das aber ist längst nicht alles: Aktive Muskeln regen auch die Produktion von Hormonen und Botenstoffen mit hormonähnlicher Wirkung an – weshalb auch Gehirn und Gedächtnis, Stimmung und Psyche sowie die Sexualität vom Krafttraining profitieren.



WIE STARK SIND SIE?

SIND SIE STARK GENUG FÜR DAS, WAS IHNEN WICHTIG IST?

Mal Hand aufs Herz: Wie fühlen Sie sich? Sind Sie energiegeladener, belastbar und leistungsstark oder eher schlapp, müde und antriebslos? Unsere Muskeln produzieren Kraft. Und diese Kraft ist elementar: Denn sie entscheidet, ob Sie stark und agil oder von der Schwerkraft niedergedrückt durchs Leben gehen.

Finden Sie in unserem Krafttest heraus, wie stark Sie sind: Mit Hilfe des Kraftsensors von Kieser Training – eines mobilen Messgerätes – messen wir die maximale Kraft drei großer Muskelgruppen. Verglichen mit SOLL-Werten Ihres Geschlechts und Alters geben die Ergebnisse Auskunft

über den IST-Zustand dieser Muskeln und zeigen, ob Defizite vorliegen.

Fundierte Basis für Ihr Training:

Zum Einstieg ins Training und zu Beginn unseres Krafttests liefern diese Daten unseren Mitarbeitern wichtige Informationen über Ihr Ausgangskraftniveau und unterstützen uns darin, Ihr Training effektiv zu gestalten. Abschließend wiederholt gibt die Kraftmessung objektiv Auskunft, wie viel Kraft Sie bei unserem Krafttest dazugewonnen haben.



Entdecken Sie bei unserem Krafttest die Kraft, die in Ihnen steckt.
Erleben Sie, was Sie durch die Kraft Ihrer Muskeln erreichen können.

Kraftsensor lässt Fakten sprechen: Der Kraftgewinn durch das Training ist nicht nur deutlich spürbar, sondern auch objektiv messbar! Regelmäßig wiederholt lässt sich Ihr Trainingserfolg wissenschaftlich fundiert dokumentieren.



VEREINBAREN SIE JETZT IHR KOSTENLOSES EINFÜHRUNGSTRAINING!

Kieser Training Mönchengladbach
Prosano Mönchengladbach GmbH & Co. KG | Berliner Platz 12
Telefon (02161) 20 63 03 | kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



LEBENSMITTEL- ALLERGIEN - Die Diagnose ist das A und O

NICHT JEDE LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT
IST EINE ALLERGIE

Es juckt im Mund, auf der Haut oder schmerzt im Bauch: Häufig vermuten Betroffene eine Allergie. Jedoch nur ca. 3–4 % der Bevölkerung in Deutschland leiden unter einer Lebensmittelallergie im eigentlichen Sinn. Andere Lebensmittelunverträglichkeiten, wie beispielsweise eine Lactoseintoleranz kommen viel häufiger vor. Hiervon sind 15–20 % betroffen.

„Eine Lebensmittelallergie ist eine immunologisch vermittelte Abwehrreaktion des Körpers auf kleine Eiweißbausteine, so genannte Allergene.“

Antje Gahl, Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) erklärt: „Eine Lebensmittelallergie ist eine immunologisch vermittelte Abwehrreaktion des Körpers auf kleine Eiweißbausteine, so genannte Allergene.“ Dabei

erfolgt eine Sensibilisierung und der Körper bildet spezifische Antikörper auf Lebensmittel wie z. B. Soja, Erdnuss oder Fisch. Die Beschwerden sind vielfältig und reichen von Hautreaktionen wie Nesselausschlag, Quaddeln, Neurodermitis oder Ekzemen über Reizungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich und der Schleimhäute bis hin zum anaphylaktischen Schock. Bei einer Pseudoallergie ähneln die Symptome einer Lebensmittelallergie, obwohl keine immunologische Abwehrreaktion nachweisbar ist. Dies führt zu dem Begriff Pseudoallergie. Hierzu zählen Reaktionen auf Zusatzstoffe, Aromastoffe oder biogene Amine, die besonders in Hartkäse, Rotwein oder Sauerkraut vorkommen. „Wer regelmäßig mit Magen-Darm-Beschwerden, wie krampfartigen Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall, zu kämpfen hat, könnte unter einer Unverträglichkeit gegen Milchzucker (Lactoseintoleranz) oder Fruchtzucker (Fructosemalabsorption) leiden“, so Gahl.

Einfach ein Lebensmittel auf Verdacht zu meiden, ist der falsche Weg. Richtig ist es, einen Facharzt mit Zusatzqualifikation Allergologie aufzusuchen. Denn eine erfolgreiche Behandlung setzt eine seriöse Diagnose voraus. Schritt für Schritt gehen Arzt und Patient den Beschwerden auf den Grund. Obwohl sich die Symptome für eine Allergie und nicht-allergische Lebensmittelunverträglichkeiten sehr ähneln, wird anders behandelt: Eine Allergie erfordert das strikte Meiden des Lebensmittels – auch in geringen Mengen. Bei nicht-allergischen Unverträglichkeiten toleriert der Betroffene häufig kleine Mengen. Diese Verträglichkeitsgrenze lässt sich mit Hilfe einer qualifizierten Ernährungsfachkraft herausfinden.

Kinder reagieren eher auf Grundlebensmittel wie Kuhmilch, Hühnerfleisch, Weizen und Soja allergisch. Im Jugend- und Erwachsenenalter stehen verschiedene Obst- und Gemüsearten, Soja, Nüsse, Erdnüsse, Fisch sowie Krebs- und Weichtiere an erster Stelle. Auch bei Personen, die unter Heuschnupfen leiden, können Lebensmittelallergien verstärkt auftreten. Dies wird als Kreuzallergie oder pollenassoziierte Lebensmittelallergie bezeichnet. So können z. B. einem Birkenpollenallergiker nach dem Genuss von Äpfeln die Lippen jucken oder nach dem Verzehr von Haselnüssen der Gaumen kratzen. Lebensmittelzusatzstoffe, natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommende Konservierungsstoffe, wie Salicylsäure und Aromastoffe lösen hingegen häufig Pseudoallergien aus.

Im Gegensatz zu echten Lebensmittelallergien findet bei nicht-allergischen Reaktionen wie Pseudoallergie, Fructosemalabsorption oder Lactoseintoleranz keine Abwehrreaktion über das Immunsystem und damit auch keine Bildung von IgE-Antikörpern statt. Die Reaktionen sind bereits ab dem ersten Kontakt mit dem Lebensmittel möglich, zeigen sich vorwiegend auf Haut und Schleimhäuten und ähneln einer Lebensmittelallergie.

Ein unbegründeter Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder gar Lebensmittelgruppen schränkt die Lebensqualität ein und erhöht das Risiko für Nährstoffdefizite. In einem ausführlichen Gespräch erfragt der Arzt, wann, wo und wie die Symptome auftreten. Als Hilfsmittel dient ein Ernährungs- und Symptomprotokoll. Im zweiten Schritt führt der Arzt einen Haut- oder Bluttest durch, der Hinweise auf eine immunologische Reaktion mit IgE-vermittelten Antikörpern gibt. Anschließend wird unter Einsatz verschiedener diagnostischer Methoden überprüft, ob das vermeintliche Lebensmittel für die Beschwerden verantwortlich ist. Bei einer Eliminationsdiät werden z. B. verdächtige Lebensmittel über einen begrenzten Zeitraum aus dem Speiseplan gestrichen. Eine Ernährungsumstellung ist erst dann gerechtfertigt, wenn sich die Beschwerden nach dem Weglassen des Lebensmittels bessern und nach dem Wiederverzehr verschlechtern. Nach einer eindeutigen Diagnose wird die Ernährung individuell und längerfristig umgestellt – zum Teil auch lebenslang. Von strikten Diäten aufgrund von alleinigen Blut- oder Hauttests rät die DGE ab.

INFO

Die DGE gibt zwei Broschüren zu Lebensmittelallergien heraus. Neben den häufigsten Allergien im Jugend- und Erwachsenenalter informiert die 32-seitige Infothek „Essen und Trinken bei Lebensmittelallergien“ über Definition, Symptomatik, Ursachen und Diagnostik von Lebensmittelallergien (Artikel-Nr. 123029, 1,00 EUR). Die 54-seitige Broschüre „Lebensmittelallergie und Neurodermitis – Was darf mein Kind essen?“, die die DGE gemeinsam mit dem aid infodienst herausgibt, dient Eltern als umfassender Ratgeber. Sie beschreibt Lebensmittelallergien im Kindesalter und gibt Hilfestellung im Alltag, z. B. bei der Verpflegung in der Kita, Schule oder im Urlaub (Artikel-Nr. 400422, 3,00 EUR). Beide Medien können zuzüglich Versandkosten beim DGE-MedienService bestellt werden, Tel. 0228 9092626, Fax 0228 9092610, www.dge-medien-service.de.



Apps für Allergiker

GlutenCheck

Über die Eingabe des Produktcodes (EAN) wird angezeigt, ob das Produkt glutenfrei ist oder nicht. Die App ist kostenlos erhältlich, funktioniert jedoch nur mit deutschen Produktbeschreibungen. www.glutencheck.ch

Notfallhilfe

Sind die Auswirkungen der Allergie so schlimm, dass dringend ärztliche Hilfe benötigt wird, kann mit einem Klick der Notruf benachrichtigt werden. Mittels GPS wird dabei die genaue Ortsangabe verschickt. Auch Angaben zum nächsten Krankenhaus, die nächste Apotheke, etc. erhält man.

Laktosefrei (Dirk Einecke)

Die App beinhaltet mehr als 180 Firmen und über 8100 laktosefreie Produkte. Eine Liste der Begriffe, an denen Laktose in der Zutatenliste eines Produkts erkannt werden kann, ist ebenfalls vorhanden. Preis: 1,79 Euro.

Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten

Diese kostenlose App beschäftigt sich mit den Fragen: Was sind Allergien? Wo sind überall Allergene vorhanden oder versteckt? Welche gesetzlichen Regelungen gibt es? Ab welcher Konzentration können allergische Reaktionen ausgelöst werden?

Die Apps sind in den bekannten App-Stores erhältlich.



EINFACH EIN NOCH SYMPATHISCHERES LÄCHELN SCHENKEN

Wenn Lebenserfahrungen ihre Spuren hinterlassen, kann die moderne Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie diesen Spuren der Zeit entgegenwirken. Zahnlücken oder Zahnlosigkeit, müde Augen und tiefe Tränensäcke oder ausgeprägte Faltenbildung im Gesicht müssen nicht als Schicksal hingenommen werden.

Plastische Chirurgie ohne Skalpell

Die Ästhetische und Plastische Chirurgie bietet wirkungsvolle Methoden, um "müde Augen" und Haut wieder frisch erscheinen zu lassen. Ziel sind möglichst gewebeschonende Eingriffe, bei denen die natürliche Mimik und die Individualität des Gesichtes erhalten bleiben. In der Augenlidbehandlung wird der Laser als Skalpellersatz genutzt, da er eine fast blutungsfreie Operation und eine schnellere Abheilung ermöglicht. Um exakt gesuchte Strukturen im menschlichen Körper scho-

nend zu behandeln, setzt Dr. Dr. Lange, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Plastische Ästhetische Operationen neben dem Laserlicht Hyaluronsäure und Botox ein.

„Leichte Faltenbildung um den Mund und die Augen beseitigen wir seit vielen Jahren routiniert durch Faltenunterspritzungen. Zur Reduzierung der Gesichtsfalten verwenden wir je nach zu behandelndem Areal unterschiedliche, auf die einzelnen Einsatzbereiche abgestimmte Hyaluronsäuren“, informiert Dr. Dr. Lange. Die Hyaluronsäuren ermöglichen eine Formung bzw. einen Volumenaufbau einzelner Gesichtsräume, wie z.B. die Wangen. Falten, die durch Anspannung der mimischen Muskulatur entstehen, sind das primäre Anwendungsgebiet für Botulinum-Toxin-A, im Sprachgebrauch als „Botox“ bekannt. Die Injektion von Botulinum-Toxin-A ist ein effektives Verfahren zur Reduzierung von Falten. In einigen Fällen ermöglicht allein die Injektion von Botulinum-Toxin-A ein leichtes Anheben der Augenbraue ohne einen Einsatz des Skalpells.

„Erfolgreiche kosmetische Korrekturen sind die, die als solche nicht wahrgenommen werden. Wir möchten mit möglichst wenig Veränderung viel bewirken“, betont Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange.

Sanfte Implantologie - maximal mögliche Gewebeschonung

Unansehnliche Zahnlücke, Schmerzen beim Kauen oder wackelnde Prothese – Probleme mit den Zähnen können zu erheblichen Einschränkungen führen. Die Implantologie verspricht wirkungsvolle Hilfe. Die Erfahrungen der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie, Dr. Dr. Lange & Weyel in Mönchengladbach zeigen: Der Weg zu ästhetisch anspruchsvollem und sicher sitzendem, implantatgetragenen Zahnersatz ist einfacher als Viele es vermuten. Neue computerunterstützte Planungsverfahren, gewebeschonende Implantationen und bioverträgliche Materialien ermöglichen eine immer höhere Versorgungsqualität. In nahezu jeder Situation können die zertifizierten Implantologen Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel gemeinsam mit ihren überweisenden Kollegen eine zuverlässige Lösung für festsitzenden Zahnersatz anbieten.

„Implantate geben wieder Sicherheit im Alltag. Unser Ziel sind Behandlungskonzepte, die Funktionalität mit hoher Ästhetik verbinden. Für Patienten bedeuten Implantate schmerzfreies Kauen, deutliche Aussprache und ein offenes Lachen, letztendlich wiedergewonnene Selbstsicherheit“, erläutert Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange, Gutachter Implantologie der Konsensuskonferenz Implantologie (BDO, BDIZ, DGI, DGMKG, DGZI).

Zur Ausstattung der Praxis gehört ein digitaler Volumentomograph. Mit Hilfe der 3-dimensionalen Diagnostik und einer speziellen Planungssoftware können Implantate mit einer noch nie da gewesenen Präzision gesetzt werden. „Chirurg und überweisender Zahnarzt kennen schon vor einem Eingriff alle wichtigen Details zum Knochenangebot, zu den anatomischen Strukturen und zu individuellen Besonderheiten. Dank dieser Detailkenntnis können Implantate oft ohne oder mit nur minimalen Schnitten inseriert werden“, informiert Jörg Weyel.

Die minimal invasive Vorgehensweise führt zu deutlich verkürzten Eingriffszeiten und erhöht den Komfort. Für Patienten wird die Implantation deutlich angenehmer. Bei der auch „sanfte Implantologie“ genannten Implantation können Patienten bei guten anatomischen Verhältnissen schon kurze Zeit nach dem Setzen der Implantate mit fest und sicher sitzendem Zahnersatz ihren Alltag genießen.

Keramik Implantate - exzellente Körperverträglichkeit

„Wir können unseren sensiblen und immunologisch vorbelasteten Patienten metallfreie Keramikimplantate mit exzellenter Körperverträglichkeit anbieten. Ob mögliche Beschwerden bei Implantatpatienten zu erwarten sind, überprüfen wir mit schonenden, nicht invasiven Allergie- und Genests“, erklären Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel.



Die Implantation von Keramikimplantaten erfolgt unter der bewährten Systematik und Operationstechnik wie bei Titanimplantaten. „Die mehr als 20 Jahre lange Erfahrung in der Implantologie und mehr als 98% Erfolgsquote auch in schwierigen Fällen zeigt: Implantate können das Leben unserer Patienten positiv verändern und sorgen für eine bessere Lebensqualität“, so das Fazit der beiden Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgen.



Wir können auch vorbelasteten Patienten metallfreie Keramikimplantate mit exzellenter Körperverträglichkeit anbieten.



Implantate fügen sich harmonisch in die individuelle Zahnumgebung ein.



Implantat- / Zahnquerschnitt



Computerunterstützte Planungsverfahren ermöglichen eine immer höhere Versorgungsqualität.



Dr. Dr. Lange & Weyel
Praxis für Ästhetisch, Plastische und
Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie

Marktstr. 2, 41236 Mönchengladbach
Telefon 02166/944262
www.lange-weyel.de

EHRENAMTLER ALTERTEN BLITZSCHNELL



CARITAS SCHULT ANGEHENDE SENIOREN- UND PALLIATIVBEGLEITER



Mühsame Mahlzeit: Beim „Instant Aging“ mussten die angehenden Senioren- und Palliativbegleiter mit nur einer Hand ein Butterbrot schmieren. Zusätzlich erschwerte wurde die Aufgabe durch eine Brille, die das Sichtfeld einschränkte.

Um einen witzigen Spruch ist Günter Burgsmüller eigentlich nie verlegen. Aber jetzt hat er Stress: Der 64-Jährige hat sich Gummihandschuhe und eine Gewichtsmanschette angezogen. Eine teilweise beklebte Brille schränkt sein Sichtfeld erheblich ein. Vor sich hat Burgsmüller eine Tasse Kaffee, ein Stück Kuchen und eine kleine Dose mit Tabletten, die er einnehmen soll. Unsicher greift er die Tasse und führt sie zum Mund, bevor er versucht, mit der Kuchengabel ein Stück von der Torte zu ergattern. Noch schwerer fällt es ihm, die Dose mit den Tabletten zu öffnen und eine davon zu schlucken. Der sonst so fröhliche Mann wirkt sehr nachdenklich. „Das kann man sich gar nicht vorstellen“, sagt er.

Genau das ist der Sinn der Übung. Günter Burgsmüller und die übrigen zwölf Frauen und Männer werden demnächst alte oder sterbende Menschen im Auftrag des Caritasverbandes ehrenamtlich begleiten. Während ihrer Schulung für diese Aufgabe erleben sie am eigenen Leib, wie es sich anfühlt, alt zu sein. Gabriele Drücker vom Caritasverband Region Mönchengladbach hat sich mehrere alltägliche Situationen ausgedacht – die Szene in einem Café, die Günter Burgsmüller ins Grübeln gebracht hat, ist eine davon. „Instant Aging“ nennt sie die Schulungseinheit, „sofortiges Altern“.

„Im Alter lassen die fünf Sinne nach“, erläutert Drücker. Alte Menschen sehen und hören schlechter, das Tastempfinden ist eingeschränkt, die Kraft nimmt ebenso ab wie die Geschmackswahrnehmung. Die Schulungsteilnehmer erfahren das, als sie mit verbundenen Augen und zugehaltener Nase verschiedene Nahrungsmittel „erschmecken“ sollen. Sie stoßen an Grenzen, als sie mit nur einer Hand ein Brot bestreichen. Und sie merken, wie anstrengend das Zuhören sein kann, als Gabriele Drücker eine Geschichte vorliest, bei der Hintergrundgeräusche stören.

Die Mitarbeiterin der Caritas belässt es jedoch nicht dabei, die körperlichen Einschränkungen im Alter zu simulieren. Die angehenden Senioren- und Palliativbegleiter sollen auf einem Blatt Papier einen Stern nachzeichnen – während sie in einen Spiegel sehen. Plötzlich läuft alles verkehrt. Die Hand macht einfach nicht das, was der Kopf ihr signalisiert. So ähnlich ergehe es demenziell veränderten Menschen, erklärt Gabriele Drücker: „Wenn man dement ist, bekommt man die einfachsten Dinge nicht umgesetzt. Die Betroffenen verzweifeln richtig, sie werden wütend, ängstlich, traurig.“ Genau das erleben die Schulungsteilnehmer am eigenen Leib, als sie versuchen, den Stern zu zeichnen.



PRAXIS für
Zahnheilkunde & Implantologie
Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
& Partner

Unser Leistungsspektrum:

Zahnärztlicher Bereich

- Ästhetisch-, kosmetische Zahnrestauration (Veneer, vollkeramische Versorgung, Bleaching)
- Hochwertiger-, langlebiger Zahnersatz
- Implantation mit verschiedenen Systemen
- 3D-navigierte Implantat-Planung und Diagnostik
- Parodontitis- und Periimplantitisbehandlung (chirurgisch, konservativ mit Soft- und Hardlaser)
- Behandlung unter Vollnarkose (z.B. bei Weisheitszähnen, Angstpatienten, Implantation uvm.)
- Betreuung von kranken Patienten zu Hause, sowie in Senioren- und Pflegeheimen
- Zahnärztliche Schlafmedizin / Schnarchtherapie

Prophylaxebereich

- Professionelle Zahnreinigung
- Präventionskonzepte für Senioren, Kinder und Menschen mit Behinderung
- Implantatprophylaxe
- KFO-Prophylaxe
- Praxiseigenes Dentallabor unter Leitung eines Zahntechnikermeisters



**ROLLSTUHL-
GERECHTE
PRAXIS**



Diese Station fand Günter Burgsmüller denn auch „am schlimmsten“. Er habe jetzt eine Ahnung, wie sich demente Menschen fühlen, wenn das Zusammenspiel zwischen Verstand und Körper nicht mehr funktioniert, sagt er. Renate Haase machte am meisten die Übung zu schaffen, bei der sie mit einer Hand ein Brot schmieren musste: „Ich wurde aggressiv“, berichtet die 65-Jährige, die ein Brautmodengeschäft in Rheydt führt und demnächst todkranke Menschen und deren Familien ehrenamtlich unterstützen möchte.

Insgesamt 100 Stunden umfasst die Fortbildung des Caritasverbandes zum Senioren- bzw. zum Palliativbegleiter – der Vormittag, an dem sie plötzlich um viele Jahre älter wurden, wird den ehrenamtlich Engagierten noch lange im Gedächtnis bleiben.

Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.,
Albertusstr. 36, 41061 MG, Tel. 02161/81020,
www.caritas-mg.de



SPRECHSTUNDEN auch MI und FR nachmittags.

MO 8 – 18 Uhr
DI 7 – 18 Uhr
MI 7 – 18 Uhr
DO 8 – 19.30 Uhr
FR 7 – 17 Uhr

Termine auch außerhalb
der Sprechstunden möglich.

**Dr. Hartmut Bongartz MSc MSc
und Partner**

Krahnendonk 7
41066 Mönchengladbach

Tel. 021 61 / 6663 60
Fax 021 61 / 6651 59

info@bongartz-msc.de
www.zahnarzt-drbongartz.de

Eine der häufig gestellten Fragen gilt ganz speziell der Behandlungstage von Herrn Dr. H. Bongartz, die wie folgt ausgeschrieben sind: Mo., Di., Mi., Do., Fr.

Ihr Praxis-Team

Der Caritasverband Region Mönchengladbach e. V. widmet sich als kirchlicher Wohlfahrtsverband vielfältigen sozialen Aufgaben in der Stadt Mönchengladbach. So unterhält der Caritasverband u.a. vier Pflegewohnhäuser, eine Kurzzeitpflege, ein Freiwilligen Zentrum, einen Mobilen Mahlzeitendienst, eine Tagespflege, einen HausNot-Ruf-Dienst, einen Caritas-Pflegedienst einschließlich eines ambulanten Palliativpflegedienstes sowie einen ehrenamtlichen Palliativdienst für die Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen. Die Betreuung und Förderung von jungen Menschen mit Behinderungen und die Familienpflege sind weitere Schwerpunkte. Der Caritasverband beschäftigt rund 640 hauptamtliche und ca. 300 ehrenamtliche Mitarbeiter.

Kinder

sind

- schutzbedürftig
- schützenswert
- wertvoll



Kinderschutzbund
die lobby für kinder

Ortsverband Mönchengladbach e. V.

Wir sind: Interessensvertreter für Kinder und Jugendliche.

Anlauf- und Beratungsstelle bei Vernachlässigungen, Misshandlungen und Missbrauch von Kindern und Jugendlichen.

Beratungsstelle für erziehende Erwachsene.

Ihre Spende schützt Kinder !

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Mönchengladbach e.V.

Spendenkonto:
Stadtsparkasse Mönchengladbach
BLZ: 310 500 00
Konto: 128 777

Hindenburgstraße 56 • 41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61 / 29 39 48 • Fax: 0 21 61 / 17 72 29
www.kinderschutzbund-mg.de
kinderschutzbund-mg@t-online.de

2010 MARKTIMPULS.DE

**Leben wie andere Kinder.
Schule. Freunde. Fußball spielen.**



UNO-Flüchtlingshilfe



jetzt spenden

Konto 2000 88 50,
Sparkasse KölnBonn, BLZ 370 501 98
www.uno-fluechtlingshilfe.de

© Karen Beate Nostrud



NOTRUF
NUMMERN
& ADRESSEN



NOTRUF 112

(RETTUNGSDIENST, NOTARZT, FEUERWEHR)

POLIZEI 110

AIDS-Hilfe Mönchengladbach/Rheydt e. V.

Tel. 0 21 61 / 17 60 23, www.aidsilfe-mg.de

Apotheken-Dienstbereitschaft

Ein Anrufbeantworter gibt an, welche Apotheke in den verschiedenen Stadtteilen Dienstbereitschaft außerhalb der normalen Öffnungszeiten hat. Tel. 0 21 66 / 43 59 5

Apotheken-Notdienst

Tel. 01 80 / 59 83 88 88

Arzt-Bereitschaftsdienst

Wer nachts oder am Wochenende dringend einen Arzt braucht, der kann in Deutschland die kostenlose Telefonnummer 11 61 17 anrufen.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG
Tel. 0 21 66 / 10 097, www.asb-mg.de

Augenklinik Bethesda

Lasikzentrum Rheinland im Evangelischen Krankenhaus Bethesda, Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG
Tel. 0 21 61 / 89 046 46, www.augenklinik-bethesda.de

Babyfenster im Krankenhaus Neuwerk

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 0 21 61 / 668-0
www.krankenhaus-neuwerk.de
Das Babyfenster befindet sich auf der Rückseite des Krankenhauses Neuwerk. Schilder weisen Ihnen von der Liebfrauenstraße den Weg. Das Babyfenster ist gut geschützt, so dass Sie nicht beobachtet werden können.

Beratungsstelle für Blinde und von Blindheit bedrohte Menschen

Albertusstr. 22, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 18 19 73
Neben den direkt Betroffenen können sich auch Angehörige von blinden und sehbehinderten Menschen zu allen Aspekten der Behinderung beraten lassen.

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)

Fliethstr. 114, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 81 49 40, www.daab.de
Allergien, Asthma/COPD und Neurodermitis

Deutscher Hilfsdienst MG/Viersen e. V.

Fliethstr. 76, 41061 MG
Tel. Einsatzzentrale: 22 22 2
Der Deutsche Hilfsdienst leistet qualifizierte Krankentransporte und Notfallrettung in Mönchengladbach.

Drogenberatung Mönchengladbach e. V.

www.drogenberatung-mg.de
Walldnieler Str. 67-71, 41068 MG
Tel. 0 21 61 / 83 70 77
Weisenhausstr. 22c, 41236 MG
Tel. 0 21 66 / 97 52 976
Die Drogenberatung ist zuständig für die Beratung von Konsumenten illegaler Drogen und deren Angehöriger sowie für die Suchtvorbeugung.

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hubertusstr. 100, 41239 MG
Tel. 0 21 66 / 394-0, www.sk-mg.de
Akutkrankenhaus der Schwerpunktversorgung mit den Abteilungen Anästhesie/Intensivmedizin, Chirurgie, Frauenheilkunde/Geburtshilfe, Geriatrie mit Tagesklinik, Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Innere Medizin/Kardiologie, Kinder- und Jugendmedizin, Radiologie/Nuklearmedizin und Urologie.

Evangelisches Krankenhaus Bethesda

Ludwig-Weber-Str. 15, 41061 MG,
Tel. 0 21 61 / 981-0, www.bethesda-mg.de
Augentagesklinik, Brustzentrum Niederrhein, Chirurgische Klinik, Darmzentrum, Geburtshilfe, Plastische und ästhetische Operationen, Onkologie, Radiologie.

Frauenberatungsstelle Mönchengladbach e. V.

Kaiserstr. 20, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 23 237
www.frauenberatungsstellen-nrw.de
Den Arbeitsschwerpunkt der Frauenberatungsstelle bildet das Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Darüber hinaus wird allgemeine Beratung für Frauen in Trennungssituationen angeboten, Beratung zu Essstörungen, Depression, Lebenszykluskrisen, Ängsten, Selbstwertproblemen, Isolation, Lebensplanung, und Fragen zur lesbischen Identität.

Gehörlosen-Notruf der Arztzentrale der KVNO

Über die Fax-Nr. 0 20 35 / 70 64 44 können taube oder gehörlose Menschen Kontakt mit der Arztzentrale der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein (KVNO) aufnehmen. Diese vermittelt den Kontakt zur nächsten Notfallpraxis oder zum Notdienst versehenen Arzt. Sprach- und Hörbehinderte sollten in dem Fax ihre Adresse und eigene Faxnummer angeben und erklären, ob sie eine Praxis aufsuchen können oder nicht.

Gehörlosen-Notruf von Polizei und Feuerwehr

Polizei Tel. 0 21 61 / 29 29 28

Feuerwehr Tel. 0 21 61 / 97 32 116

Feuerwehr Rheydt Tel. 0 21 66 / 99 89 21 16

Auf den Webseiten www.polizei-mg.de und www.feuerwehr-mg.de stehen entsprechende Formulare zum Download bereit, mit denen Gehörlose in Notfällen „ohne Stimme“ Hilfe rufen können.

Gesundheitsamt Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 / 25 - 65 34 oder - 65 47

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 0 800 / 011 60 16

Erstberatung und Weitervermittlung zu einem geeigneten Beratungsangebot im näheren Umkreis der Betroffenen.

Jugendtelefon der Telefonseelsorge

Tel. 0 800 / 111 04 44 (kostenlos aus dem Festnetz)

Jugendliche, die von einem psychologischen Hintergrunddienst begleitet werden, stellen sich für Gespräche mit Jugendlichen zur Verfügung.

Kliniken Maria Hilf**Krankenhaus St. Franziskus**

Viersener Str. 450, 41063 MG, Tel. 0 21 61 / 892-0, www.mariahilf.de

Krankenhaus Maria Hilf

Sandradstr. 43, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 358-0, www.mariahilf.de

Fachkliniken, Onkologisches Zentrum, Darm-, Lungenkrebs- und Prostata-Karzinomzentrum, Ambulanzen, Medizinisches Versorgungszentrum.

Krankenhaus Neuwerk „Maria von den Aposteln“

Dünner Str. 214-216, 41066 MG, Tel. 0 21 61 / 668-0

www.krankenhaus-neuwerk.de

Innere Medizin, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Unfallchirurgie,

Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Orthopädie, Kinderheilkunde, Anästhesie mit Intensivmedizin, Radiologie, Physiotherapie.

LVR-Klinik

Heinrich-Pesch-Str. 39-41, 41239 MG, Tel. 0 21 66 / 618-0

www.rk-moenchengladbach.lvr.de/unsere_klinik/

Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Ückelthofer Str. 20, 41065 MG, www.malteser-moenchengladbach.de

Sanitätsdienst, Katastrophenschutz, Krankentransporte, Psychosoziale Notfallversorgung, Rettungsdienst, Rückholdienste.

Mobbing-Telefon

Tel. 0 800 / 18 20 182

Notfallseelsorge Mönchengladbach

Tel. 0 21 61 / 97 30

In Krisensituationen leistet die Notfallseelsorge Hilfe für die Seele. Mehr als 20 Seelsorger stehen hier zur Verfügung. In Zusammenarbeit mit Feuerwehr, Notärzten und der Polizei leisten sie Opfern, Angehörigen und bei Bedarf auch den Einsatzkräften der Feuerwehr Beistand.

Notruf 112 (Rettungsdienst, Notarzt, Feuerwehr)

Notruf bei Vergiftungen Tel. 0 228 / 28 73 211

Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de

Tel. 0 800 / 11 10 333 für Kinder und Jugendliche

Tel. 0 800 / 11 10 550 für Eltern

Bundesweite telefonische Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebote.

Pflegedienste:**Ambulante Dienste GmbH der Stadt Mönchengladbach**

Königstr. 151, 41236 MG, Tel. 0 21 61 / 811 96 811, www.sozial-holding.de

Ambulanter Pflegedienst des Vereins „Sport für betagte Bürger e. V.“

Aachener Str. 418, 41069 MG, Tel. 0 21 61 / 54 681

Arbeiter-Samariter-Bund

Steinsstr. 30d, 41238 MG, Tel. 0 21 66 / 18 84 45, www.asb-mg.de

Caritas-Pflegedienst:

Pflegeamt Nord Tel. 0 21 61 / 24 70 530

Pflegeamt West/Palliativ-Pflegeamt Tel. 0 21 61 / 30 29 716

Pflegeamt Ost Tel. 0 21 61 / 30 29 714

Pflegeamt Süd Tel. 0 21 66 / 55 61 68

Deutsches Rotes Kreuz

Hohenzollernstr. 214, 41063 MG, Tel. 0 21 61 / 23 023, www.drk-mg.de

Diakonie

Pestalozzistr. 42-44, 41236 MG, 0 21 66 / 144560, www.diakoniezentrum-rheydt.de

ProVita ambulante Krankenpflege

Südwall 27, 41179 MG, Tel. 0 21 61 / 30 88 14-0, www.provita-mg.de

Reha-Verein

Thüringer Str. 6, 41063 MG, Tel. 0 21 61 / 83 91 770

Polizei 110**Schwangerschaftskonfliktberatung:****Donum Vitae**

Waldhausener Str. 67, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 40 68 35

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rheydt

Hauptstr. 200, 41236 MG, Tel. 0 21 66 / 61 59 21

Evangelische Beratungsstelle

Hauptstr. 200, MG-Rheydt, Tel. 0 21 66 / 61 59 21

Gracht 27, MG-Rheydt, Tel. 0 21 66 / 94 86 50

Johanniter Mutter-Kind-Haus

Markgrafenstr. 19, Tel. 0 21 61 / 46 73 03

Jugendamt der Stadt Mönchengladbach

Aachener Str.1, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 25 33 86

Pro Familia

Friedhofstr. 39, MG-Rheydt, Tel. 0 21 66 / 24 96 71

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.

Lindenstr. 71, 41061 MG, Tel. 0 21 61 / 98 18 89

Somnia Klinik Mönchengladbach

Horst 48 (Haus Horst), 41238 MG, Tel. 0 21 66 / 86 85-0

Privates Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

Suchtberatung:**Diakonisches Werk, Mittelstr. 12, 41236 MG, Tel. 0 21 66 / 17 677**

Beratungsstelle für Menschen mit einem problematischen Konsum von Alkohol oder Medikamenten.

Telefonberatung bei Essstörungen

Tel. 0 221 / 89 20 31

Telefonseelsorge

Tel. 0 800 / 111 0 111 (evangelisch) oder Tel. 0 800 / 111 0 222 (katholisch)

Zornröschen e. V.

Eickener Str. 197, 41063 MG, Tel. 0 21 61 / 20 88 86, www.zornroschen.de

Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen.

VERLAG**MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin**

Ausgabe Mönchengladbach
erscheint bei:
Marktimpuls GmbH & Co. KG
Kaiserstr. 68, 41061 Mönchengladbach
Tel. 0 21 61 / 68 695-20, Fax 0 21 61 / 68 695-21

Geschäftsführer (vertretungsberechtigt):
Marc Thiele,
Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRA 5838
UID: DE247211801

Komplementär / persönlich haftende Gesellschafterin:
Marktimpuls Verwaltungs GmbH
Registergericht: Amtsgericht Mönchengladbach
Handelsregisternummer: HRB 11530

REDAKTION**HERAUSGEBER**

Marc Thiele (v.i.S.d.P.) - Anschrift siehe Verlag

CHEFREDAKTION

Sabrina Kirnapci

KONTAKT REDAKTION

Tel. 0 21 61 / 68 695-30 • Fax 0 21 61 / 68 695-21
E-Mail: redaktion@medizin-und-co.de

TERMINKALENDER

termine@medizin-und-co.de

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sabrina Kirnapci (sk), Marc Thiele (mt), Lukas Hoppe

FOTOS

Sabrina Kirnapci

Fotolia © siehe Bildnachweise, IStockphoto.com ©, 123rf.com ©
siehe Bildnachweise, Hersteller und Kunden © siehe Bildnachweise
Titelfoto: de.123rf.com/profile_subbotina

GRAFIK & SATZ

Marktimpuls GmbH & Co. KG
Satz & Layout: Nora Spalt

DRUCK

Westermann Druck GmbH
Georg-Westermann-Allee 66
38104 Braunschweig

Für die Richtigkeit der Termine und Anzeigentexte kann der Verlag keine Gewähr übernehmen. Alle Berichte und Beiträge sind nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Autoren zusammengestellt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Unterlagen jeglicher Art übernimmt der Verlag keine Haftung. Satiren und Kolumnen verstehen sich als Satire im Sinne des Presserechts. Nachdruck des gesamten Inhaltes, auch auszugsweise, sowie der vom Verlag gestalteten Anzeigen nur mit schriftlicher Freigabe des Verlages. Alle Rechte liegen beim Verlag.

ANZEIGEN/VERTRIEB:**Verantwortlich**

Marc Thiele

Tel. 0 21 61 / 68 695-50 • Fax 0 21 61 / 68 695-21

Anzeigenverkauf/Anzeigenberatung

Marc Thiele, Lukas Hoppe, Christiane Hoppe, Ingo Manteufel

Aktuelle Mediadaten und Anzeigenpreisliste

auf Anfrage 0 21 61-68 695-20 oder media@marktimpuls.de

MEDIZIN + CO – Ihr Gesundheitsmagazin erscheint alle drei Monate und wird direkt an ausgewählte Haushalte im Erscheinungsgebiet sowie über selektierte Verteilstellen (Praxen, Kliniken, Unternehmen) verteilt. Zurzeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 28.08.2013 gültig.



Sympathische Ausstrahlung – sanftes Lidlift für eine faltenfreie Augenpartie.

Schöne Augen ziehen Blicke auf sich. Die Augen sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Ausstrahlung. Die Ästhetisch-Plastische Chirurgie bietet schonende Methoden, um Augen und Mimik wieder jünger erscheinen zu lassen. Für ein attraktives Gesicht mit natürlicher Mimik und sympathischen, harmonischen Gesichtszügen sorgt die Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie. Dr. Dr. Lange & Weyel.

- Implantologie
- Oralchirurgie
- Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
- Ästhetisch-Plastische Gesichtschirurgie
- Sanfte Faltenbehandlung
- Lidlifting
- Schmerzfreie Behandlungen
- Zahnärztliche Schlafmedizin

Wir sind uns der Verantwortung bewusst:

Es geht um Ihre Gesundheit, Ihr Gesicht, Ihre sympathische Ausstrahlung, Ihre persönliche Wirkung – letztendlich um Ihr Wohlbefinden.

Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
Marktstraße 2, 41236 Mönchengladbach, Tel 021 66 94 42 62

www.lange-weyel.de

